

СОГЛАСОВАНО

Директор
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»

Белов К. Е.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

2025 г



Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 1 Понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Примечание, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,63	84,9	539,5	0,98	1,3	0,05	0,8	169,1	210,2	87,8	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	20,04	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			830	27,25	29,07	117,24	865,10	0,55	18,04	2,39	3,31	125,95	382,02	150,18	5,66
Итого за день				41,4	43,7	202,14	1404,6	1,529	19,34	2,441	4,11	295,05	592,22	237,98	9,96

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161.00 руб.**

День: 2 Вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ ред.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008	192	Запеканка рисовая со стуженным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,55	15,88	90,95	572,5	1,89	0,01	0,09	1,3	88,8	146,1	78,34	3,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,4	20,5	240	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			835	27,60	30,94	121,32	848,14	0,36	66,15	0,38	7,90	164,99	333,60	126,61	6,79
Итого за день				42,15	46,82	212,27	1420,64	2,246	66,16	0,47	9,2	253,79	479,7	204,95	10,09

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 3 Среда

Сезон:

Неделя:

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,53	82,6	507	1,01	13,22	0,05	0,26	162,3	247,22	119,5	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,4	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	265	Плов (свинина)	250	20,1	17,1	46,9	417	0,37	0	0,06	2,25	10,4	160	20,9	2,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			805	28,24	29,07	119,34	900,60	0,75	22,61	24,38	8,70	65,81	387,12	114,88	5,93
Итого за день				42,39	43,60	201,94	1407,60	1,76	35,83	24,43	8,96	228,11	634,34	234,38	10,23

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 4 Четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	130,12	70	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	15,2	15,97	85,85	574,3	2,01	13,23	0,05	0,26	218,3	284,22	122,5	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
АКП*	73/01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	22,62	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	100	17	18,7	26,4	311	0,055	3,4	0,2	2,7	30	95,9	13,3	0,55
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			830	30,70	31,54	118,10	890,10	0,44	38,08	0,45	4,26	149,58	337,40	135,42	5,79
Итого за день				45,9	47,51	203,95	1464,4	2,445	51,31	0,497	4,52	367,88	621,62	257,92	10,09

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 5 Пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,33	76,70	519,2	1,02	1,3	0,05	0,52	146,6	251,1	161,9	5,7
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/2011	74/71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/10	4	3	27,5	159,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*/2008	336.04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	100/50	13,84	15,5	17,57	244,6	0	3,6	0	4,4	10,5	23,4	6,5	0,43
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			880/860	27,75	27,82	130,31	879,02	0,20	142,30	0,17	7,71	138,60	142,40	69,10	4,43
Итого за день				41,90	42,15	207,01	1398,22	1,22	143,60	0,22	8,23	285,20	393,50	231,00	10,13

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 6 Суббота
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ респ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	15,45	15,53	84	566,2	2,02	1,31	0,05	0,52	202,6	288,1	164,9	5,7
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	261//373	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			820	27,31	30,48	114,96	817,10	0,60	41,60	7,05	7,37	139,90	501,30	122,60	12,10
Итого за день				42,76	46,01	198,96	1383,3	2,62	42,91	7,097	7,89	342,5	789,4	287,5	17,8

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 7 Понедельник
Неделя: 5

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	130,80	193,1	38,3	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,63	84,9	539,5	0,98	1,3	0,05	0,8	169,1	210,2	87,8	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2015	260	Гуляш из свинины	100	12,1	14,9	26,4	235	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			830	28,53	31,01	115,26	859,10	0,56	18,04	2,44	3,43	116,35	361,62	141,78	5,66
Итого за день				42,68	45,64	200,26	1398,6	1,542	19,34	2,49	4,23	285,45	571,82	229,58	9,96

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161.00 руб.**

День: Вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ реп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,55	15,88	90,95	572,5	1,89	0,01	0,09	1,3	88,8	146,1	78,34	3,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	100	12	12,3	22,3	205	0,17	0	0,05	3,6	12	153	23,3	2
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			820	27,67	30,61	115,46	832,70	0,55	19,19	0,32	7,53	124,00	444,20	148,81	8,00
Итого за день				42,22	46,49	206,41	1405,2	2,44	19,2	0,407	8,83	212,8	590,3	227,15	11,3

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Бееволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 9 Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,53	82,6	507	1,01	13,22	0,05	0,26	162,3	247,22	119,5	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	16	20	195,6	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			815	27,38	27,90	121,72	823,74	0,83	60,61	24,36	4,62	107,23	471,52	127,48	7,25
Итого за день				41,53	42,43	204,32	1330,74	1,84	73,83	24,41	4,88	269,53	718,74	246,98	11,55

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 10 Четверг
Недели: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,60	230,12	70	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	15,2	15,97	85,85	574,3	2,01	13,23	0,05	0,26	218,3	284,22	122,5	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гренками	250/10	4	3	27,5	159,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	21,05	21,5	52,08	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			830	27,94	31,06	118,62	853,72	0,23	130,70	0,28	4,11	122,60	95,30	68,10	4,14
Итого за день				43,14	47,03	204,47	1428,02	2,24	143,93	0,33	4,37	340,90	379,52	190,60	8,44

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 11 Пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,3	11,8	24,6	265,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,1	14,33	76,7	519,2	1,02	1,3	0,05	0,52	146,6	251,1	161,9	5,7
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/2011	74/71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	100	15,6	13	15	213,8	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			825/805	27,07	27,65	121,58	816,00	0,19	48,06	0,24	7,05	102,33	223,00	102,80	3,71
Итого за день				41,17	41,98	198,28	1335,20	1,21	49,36	0,29	7,57	248,93	474,10	264,70	9,41

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 12 Суббота
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	65	5,2	2,26	34,45	182	0,78	0	0	0	12,35	8,45	42,25	0,65
Итого за Завтрак			500	13,85	14,06	74,25	507,2	0,96	4,3	0,05	0,52	148,05	251,45	159,65	4,75
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	71/92	Суп картофельный с клецками	250/15	4,11	3,4	16,9	130,8	0,08	8,4	0,21	0,2	34,32	79,7	27,25	1
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	15,5	13,6	20,2	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			835	27,00	30,16	119,50	852,60	0,24	25,00	0,44	8,19	116,12	321,70	110,95	5,42
Итого за день				40,85	44,22	193,75	1359,80	1,20	29,30	0,49	8,71	264,17	573,15	270,60	10,17
Итого за 12 дней				508,09	537,58	2433,76	16736,32	22,30	694,11	63,57	81,50	3394,31	6818,41	2883,34	129,13
Итого среднее за день				42,3	44,8	202,8	1394,7	1,9	57,8	5,3	6,8	282,9	568,2	240,3	10,8