



Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: Понедельник
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	Имя рецепта, 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	150,80	193,1	38,3	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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	19,25	19,5	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5
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	200/10	7,22	3,2	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	90	9,81	14,4	18,04	211	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
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			740	23,51	25,75	100,50	764,30	0,52	16,76	2,32	3,16	111,42	330,02	135,94	4,99
Итого за день				42,76	45,28	180	1351,8	1,578	20,66	2,41	3,96	515,52	712,22	247,74	8,49

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 2 Вторник
Неделя:

Сезон:
Возраст: 7-11

Год из-борника	№ ре-ц.	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	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
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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	18,35	19,58	78,3	573,5	0,97	2,6	0,13	1,3	267,8	281,1	99,34	2,5
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	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	314	Шницель рубленый из птицы	90	10,72	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
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	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			735	23,47	27,45	102,02	705,82	0,31	62,99	0,33	7,17	146,16	292,70	107,51	5,90
Итого за день				41,82	47,03	180,27	1279,32	1,276	65,59	0,46	8,47	413,96	573,8	206,85	8,40

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 3 Среда
Неделя: I

Сезон:
Возраст: 7-11

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*	184/05	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
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	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	19,25	19,43	77,2	555,0	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
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	200/5	3,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	265	Плов (свинина)	240	19	16,4	45	401	0,036	0	0,06	2,16	9,96	153,6	20,04	2,04
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	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 микронутриентами	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			735	25,65	27,18	103,44	821,60	0,35	20,30	19,63	7,97	61,06	343,70	98,74	5,28
Итого за день				44,90	46,61	180,64	1376,60	1,44	36,12	19,72	8,23	458,36	762,92	242,24	8,78

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 4 Четверг
Неделя: 8

Сезон:
Возраст: 7-11

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	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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	19	19,67	73,15	575,3	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
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	200	4,6	4,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	90	15,9	16,8	23,8	280	0,05	3,1	0,02	2,5	27	86,3	12	0,5
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
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			730	26,23	27,36	100,50	780,70	0,23	29,78	0,18	3,53	82,88	200,01	83,82	2,44
Итого за день				45,23	47,03	173,65	1356	1,32	45,6	0,27	3,79	480,18	619,23	227,32	5,94

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 5 Пятница
Неделя:

Сезон:

Возраст: 7-11

Год издоброник а	№ рец.	Примечания, 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*	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
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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	19,25	19,23	71,3	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9
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	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*/ 2008	336.04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	90/40	12	13,5	16,4	212	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
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			780/760	23,84	24,36	116,34	749,30	0,18	140,90	0,12	7,09	122,20	122,50	64,10	4,10
Итого за день				43,09	43,59	187,64	1316,50	1,28	144,80	0,21	7,61	503,80	545,60	250,00	9,00

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 6 (понедельник)
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	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	150,80	193,1	38,3	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,3	0,7
Итого за Завтрак			500	19,25	19,53	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5
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	200/10	7,22	3,2	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
2015	260	Гуляш из свинины	90	10,9	13,39	23,74	211,5	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
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			740	24,70	26,44	100,50	755,80	0,51	16,76	2,34	3,16	103,42	313,02	128,94	4,99
Итого за день				43,95	45,97	180	1343,3	1,568	20,66	2,43	3,96	507,52	695,22	240,74	8,49

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16.00 руб.**

День: 7 Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рсц.	Прим. пищи, 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	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	
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	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	18,35	19,6	78,3	573,5	0,97	2,6	0,13	1,3	267,8	281,1	99,34	2,5	
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	;	
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	200	4,6	4,8	18,1	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5	
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10	
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	90	10,15	11	21,9	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8	
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	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			730	23,10	27,13	103,10	757,80	0,50	16,19	0,27	7,23	129,14	388,31	133,91	7,30	
Итого за день					41,45	46,71	181,35	1331,3	1,47	18,79	0,4	8,53	396,94	669,41	233,25	9,8

**Десятидневное цикличное (вариа́тивное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 8 Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

Год изд. сборник а	№ 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*	184/05	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
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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	19,25	19,43	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	71	Овощи пропорционно (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	200/5	2,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	256	Печень по-строгановски	90	12,9	14	18	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
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	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			715	23,59	23,75	104,42	705,00	0,69	58,00	19,60	3,83	95,42	406,50	107,20	6,26
Итого за день				42,84	43,18	181,62	1260,00	1,78	73,82	19,69	4,09	492,72	825,52	250,70	9,76

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 9 Четверг
Неделя: 2 2

Сезон:
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	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	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	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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	19,00	19,67	73,15	575,3	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
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 гречками	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	240	18,05	18,4	50	398,6	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			740	23,97	27,46	111,04	755,50	0,22	129,60	0,23	3,99	109,30	84,50	65,00	3,94
Итого за день				42,97	47,13	184,19	1330,80	1,31	145,42	0,32	4,25	506,60	503,72	208,50	7,44

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 10 Пятница

Сезон:

Понедельник: 2

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецеп.	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*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4	
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	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	19,20	19,23	71,30	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9	
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	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8	
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10	
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	90	14,04	11,7	13,5	192,42	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4	
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	
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			735/715	23,15	24,30	107,74	729,82	0,20	46,10	0,22	6,67	92,40	189,60	91,70	3,40	
Итого за день					42,35	43,53	179,04	1297,02	1,30	50,00	0,31	7,19	474,00	612,70	277,60	8,30
Итого за 10 дней					431,36	456,06	1808,40	13242,64	14,32	621,46	46,22	60,08	4749,60	6520,34	2384,94	84,40
Итого среднее за день					43,1	45,6	180,8	1324,3	1,4	62,1	4,6	6,0	475,0	652,0	238,5	8,4