

МОУ «СОШ «Муринский ЦО №4»

Директор

Белов К. Е.



УТВЕРЖАЮ



Директор

2025 г.

Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания горячие завтраки, горячие обеды и полдники для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: Понедельник
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 | 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 | 14,18 | 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 расслычатая | 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 | 865,1 | 0,35 | 18,04 | 2,4 | 3,31 | 125,95 | 382,02 | 150,18 | 5,66 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 | |
| 2005 | 428 | Булочка школьная | 60 | 5,8 | 4,6 | 30,5 | 187,7 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,2 | 6,5 | 2,3 | 10,8 | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 260 | 11,6 | 9,6 | 38,5 | 287,9 | 0,8 | 10,0 | 0,9 | 0,2 | 126,5 | 142,3 | 960,8 | 0,2 | |
| Итого за день | | | | 53,00 | 53,30 | 246,64 | 1692,50 | 2,33 | 29,34 | 3,34 | 4,31 | 421,55 | 734,52 | 1198,78 | 10,16 | |

Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

| № п/п | № рецепта | Продукты, наименование блюда | Масса порции | Дневная норма | | | | Среднее содержание | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-----------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | 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 свежих 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* | 336/1/4 | 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 | 5,70 | 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 свежемороженой 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 | 7,00 | 164,99 | 333,60 | 126,61 | 6,79 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 2004 | 736 | Крендель сахарный | 75 | 6,01 | 7,36 | 45,99 | 274,85 | 0,08 | 2,64 | 0,04 | 0,9 | 14,6 | 44 | 8 | 0 |
| Итого за Полдник | | | 275 | 6,0 | 7,5 | 61,0 | 334,9 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,9 | 19,6 | 52,0 | 12,0 | 1,0 |
| Итого за день | | | | 48,16 | 54,28 | 273,26 | 1755,49 | 2,33 | 68,80 | 0,51 | 10,10 | 273,39 | 531,70 | 216,95 | 11,09 |

**Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 3 Средн
Понедельник

Сезон:
Возраст: 12-18

| Год издобротки | № рецеп | Пример пищи, наименование блюда | Масса (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Углеazarные 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 | 250,12 | 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 | 65,6 | 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 | 170,12 | 33,58 | 0,99 |
| АКП* | 336/04 | Бульон куриный с зеленью | 250/10/2 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 113,4 | 0,60 | 0,22 | 0,0 | 0,00 | 2,50 | 6,00 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 4 | 4 | 1 |
| 2011 | 442 | Плюшка Московская | 80 | 6,9 | 4,36 | 49,32 | 263,8 | 0,1 | 3,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 |
| Итого за Полдник | | | 280 | 7,1 | 4,6 | 77,2 | 378,8 | 0,1 | 5,3 | 0,1 | 1,3 | 25,3 | 59,0 | 14,0 | 1,0 |
| Итого за день | | | | 49,49 | 48,16 | 279,16 | 1786,40 | 1,87 | 41,13 | 24,48 | 10,22 | 253,41 | 693,34 | 248,38 | 11,23 |

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

Д.
2День: 4 Четверг
Но. недели: 1Сезон:
Возраст: 12-18

| Год набора | № рецепта | Продукты (наименование блюда) | Масса (грамм) | 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 |
| 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 еладким 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 гречками | 250/10/10 | 11,82 | 9,46 | 22,52 | 213,55 | 0,06 | 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 свежемороженой 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 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 |
| 2008 | 467 | Булочка домашняя | 70 | 4,62 | 8,68 | 39,06 | 252 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,63 | 10,5 | 39,2 | 6,3 | 0,5 |
| Итого за Полдник | | | 270 | 10,6 | 16,7 | 46,1 | 376,0 | 0,4 | 7,0 | 0,4 | 0,6 | 130,5 | 179,2 | 956,3 | 0,5 |
| Итого за день | | | | 56,52 | 64,19 | 250,01 | 1840,40 | 2,83 | 58,31 | 0,86 | 5,15 | 498,38 | 800,82 | 1214,22 | 10,59 |

Двухдневное недельное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 5 Даты: /

Сезон: /
Вода: 12/18

| Год подбора/подборки | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | С | | 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 | 76,7 | 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 | 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 | 17,37 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| 2004 | 736 | Крендель сахарный | 75 | 6,01 | 7,46 | 45,99 | 274,85 | 0,08 | 2,64 | 0,04 | 0,9 | 14,6 | 44 | 8 | 0 |
| Итого за Полдник | | | 275 | 7,5 | 8,8 | 68,3 | 381,9 | 1,1 | 2,7 | 0,0 | 0,9 | 75,6 | 89,0 | 15,0 | 1,0 |
| Итого за день | | | | 49,41 | 50,91 | 275,30 | 1780,07 | 2,20 | 146,25 | 0,26 | 9,13 | 360,80 | 482,50 | 246,00 | 11,13 |

Двухзельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 6 Суббота
 Неделя: 1

Сезон: 1
 Возраст: 12-18

| Год из-заборника | № рецепта | Пример наименования блюда | Масса порции | Полисахариды (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-----------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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) | 200/50 | 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 ПАПИТОК 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, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком | 100 | 15,4 | 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 | 24,56 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 2005 | 428 | Булочка школьная | 60 | 3,8 | 4,6 | 30,5 | 187,7 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,2 | 6,5 | 2,3 | 10,8 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | | 260 | 6,0 | 4,7 | 45,5 | 247,7 | 0,5 | 3,0 | 0,6 | 0,2 | 11,5 | 10,3 | 14,8 | 1,2 |
| Итого за день | | | | 48,76 | 50,71 | 244,46 | 1631,00 | 3,12 | 45,91 | 7,70 | 8,09 | 354,00 | 799,70 | 302,30 | 19,00 |

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и подливок для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

| Год изд. беретка | № рецеп. | Примерный наименование блюда | Масса порции | Дневная потребность | | | | Среднее | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|----------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (г) | | | | 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/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 | 58,3 | 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 | 36,50 | 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 | 40,06 | 2,19 |
| АКП* | 336/03 | Бульон курный 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 |
| Подливка | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 |
| 2011 | 442 | Плюшка Московская | 80 | 6,9 | 4,36 | 49,32 | 263,8 | 0,1 | 3,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 |
| Итого за Подливку | | | 280 | 12,9 | 12,4 | 56,3 | 387,8 | 0,4 | 10,3 | 0,4 | 1,2 | 138,3 | 195,0 | 960,0 | 0,0 |
| Итого за день | | | | 55,58 | 58,00 | 256,58 | 1786,40 | 1,94 | 29,64 | 2,84 | 5,39 | 423,75 | 766,82 | 1189,58 | 9,96 |

Двухдневное школьное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и поддников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 8 Января 2017
 Неделе: 5

Сезон:
 Возраст: 12-17

| Код подбора/кв | № рецеп | Продукты питания, 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 стуженым 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 | 145,24 | 444,20 | 148,81 | 8,00 | |
| Поддник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | |
| 2008 | 467 | Булочка домашняя | 70 | 4,62 | 8,68 | 39,06 | 252 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,63 | 10,5 | 19,2 | 6,3 | 0,5 | |
| Итого за Поддник | | | 270 | 4,8 | 8,8 | 54,1 | 312,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 15,5 | 47,2 | 10,3 | 1,5 | |
| Итого за день | | | | 47,04 | 55,27 | 260,47 | 1717,20 | 2,52 | 19,20 | 0,47 | 9,46 | 249,54 | 637,50 | 237,45 | 12,80 | |

Двухдневное недельное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и подшиков для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 9 Среда
 Обедая:

Сезон:
 Выбрет: 12,18

| Год исследования | № рецеп. | Пример пищевого рациона (наименование блюда) | Масса (порции) | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|----------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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) | 210/30 | 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 проринчно (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 | 3,3 | 1,4 | 1,4 | 115,4 | 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 свежемороженных 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 |
| Подшик | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 2004 | 773 | Булочка "Веснушка" | 80 | 6,29 | 6,14 | 53,67 | 288,56 | 0,1 | 6,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 |
| Итого за Подшик | | | 280 | 6,9 | 6,2 | 85,4 | 419,6 | 0,1 | 6,3 | 0,1 | 1,7 | 39,3 | 78,0 | 26,0 | 0,7 |
| Итого за день | | | | 48,42 | 48,67 | 289,69 | 1750,30 | 1,96 | 80,13 | 24,47 | 6,54 | 308,83 | 796,74 | 272,98 | 12,25 |

Двухразовое цндличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 10 Четверг
 Итого за:

Сезон
 Возраст: 12-18

| Год издания | № рецепта | Примечания, наименование блюда | Масса порции | Витаминный состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вещества (г) | | | | 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 "Яитарная" (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 |
| 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 | 45,4 | 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 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* | 336/03 | Бульон куриный с гречками | 250/10/10 | 11,82 | 9,46 | 22,52 | 215,55 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 |
| 2005 | 428 | Булочка школьная | 60 | 5,8 | 4,6 | 30,5 | 187,7 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,2 | 6,5 | 2,3 | 10,8 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | | 260 | 11,6 | 9,6 | 38,5 | 287,9 | 0,8 | 10,0 | 0,9 | 0,2 | 126,5 | 142,3 | 960,8 | 0,2 |
| Итого за день | | | | 54,74 | 56,63 | 242,97 | 1715,92 | 3,04 | 153,93 | 1,23 | 4,57 | 467,40 | 521,82 | 1151,40 | 8,64 |

Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше в детских и спортивных классах в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью **180,00** руб.

День: 11 Понедельник
 Погода: 5

Сезон:
 Возраст: 12-18

| Год подбор года | Месяц | Продукты, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | Минеральный состав (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 АКП* | 189/04 | Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника) | 200/30 | 8,5 | 11,8 | 24,6 | 26,2 | 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 микроуитриентами | 70 | 5,6 | 2,43 | 37,1 | 160 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 13,3 | 9,1 | 45,5 | 0,7 |
| Итого за Завтрак | | | 500 | 14,1 | 14,33 | 76,7 | 510,2 | 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 белокачанной 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 микроуитриентами | 50 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 1210 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 0 | 110 | 0 | 0 | 14 | 2 | 4 | 0,6 |
| 2004 | 736 | Крендель сахарный | 75 | 6,01 | 7,46 | 45,99 | 274,85 | 0,08 | 2,64 | 0,04 | 0,9 | 14,6 | 44 | 8 | 0 |
| Итого за Полдник | | | 275 | 6,4 | 7,7 | 69,8 | 374,9 | 0,1 | 112,6 | 0,0 | 0,9 | 28,6 | 46,0 | 12,0 | 0,6 |
| Итого за день | | | | 47,58 | 49,64 | 268,07 | 1710,05 | 1,29 | 162,00 | 0,33 | 8,47 | 277,53 | 520,10 | 276,70 | 10,01 |

Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День:
Неделя: 12 обедов С

Сезон:
Весна

18

| Год исследования | № рецеп | Продукты, наименования блюд | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Сb | 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 | 0,15 | 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 гисзда запеченные с сыром | 100 | 15,5 | 13,6 | 20,2 | 225,4 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 2004 | 773 | Булочка "Веснушка" | 80 | 6,29 | 6,14 | 53,67 | 288,56 | 0,1 | 6,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 |
| Итого за Полдник | | | 280 | 6,5 | 6,2 | 68,7 | 348,6 | 0,1 | 6,3 | 0,1 | 1,2 | 23,3 | 63,0 | 14,0 | 1,0 |
| Итого за день | | | | 47,3 | 50,5 | 262,4 | 1708,4 | 1,3 | 35,6 | 0,5 | 9,9 | 287,5 | 636,2 | 284,6 | 11,2 |
| Итого за 12 дней | | | | 606,0 | 640,2 | 3143,0 | 20874,1 | 26,8 | 870,2 | 67,0 | 91,3 | 4176,1 | 7921,7 | 6839,3 | 138,0 |
| Итого среднее за день | | | | 50,5 | 53,4 | 261,9 | 1739,5 | 2,2 | 72,5 | 5,6 | 7,6 | 348,0 | 660,1 | 569,9 | 11,5 |