

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУ СОШ "ЦО "Кудрово"*

Савельев И.И.

8 января 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 1 Понедельник

Неделя: 1

№ порц.	Пример порции, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
2-й Завтрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	29,5	1,9
Обед														
40	Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,6	3,3	12,1	146	0,07	5,4	87,0	0,3	11,0	13,0	7,4	0,3
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1	0,06	7	91	0,8	151	55,3	14,4	1,3
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	1,2	44	21,6	23,1	2,3
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	15,3	2	0,01	4,5	1,4	3,6	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		885	28,8	39,3	117,7	894,4	0,3	31,1	180,3	7,0	244,5	314,1	107,3	5,9
Итого за день		1125	36,8	37,0	159,2	1139,0	0,59	32,1	360,3	7,2	503,2	495,4	136,8	7,8

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 2 Вторник

Цель: 1

№ рец	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	3,3	49,6	221	0,5	1,31	0	0,2	61,53	49,3	10,5	1
Обед														
372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	8,5	20,8	224,8	0	7,9	164,3	0,2	168,1	142,9	13,9	0,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	22,7	24,7	44,2	470,9	0	7,3	197,8	1,2	228,3	260,3	6,9	0,5
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	11,6	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
Итого за Обед		860	35,5	37,5	112,6	975,1	0,2	29,8	362,1	5,6	449,2	460,3	124,5	7,3
Итого за день		1100	38,3	40,8	162,2	1196,1	0,7	31,1	362,1	5,8	510,7	509,6	135,0	8,3

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

№ рол.	Прим тип, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й завтрак															
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1	
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,6	242,4	0	3	0	0,2	7,93	13,3	5	0,1	
Обед															
71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4	0,2	4,6	195	1	183,9	144,3	27	2,7	
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6	0,2	0,0	165,6	0,5	255,6	205,5	42,6	2,5	
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6	
408	Кисель из сока плодосового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	0,01	20,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9	
Итого за Обед		870	35,2	35,3	122,2	877,8	0,6	31,0	360,6	4,0	486,6	491,9	124,1	7,5	
Итого за день		1115	36,6	37,8	155,8	1120,2	0,58	34,0	360,6	4,2	494,5	505,2	129,1	7,6	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 4 Четверг

Неделя: 1

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Макральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
2-й завтрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	4,5	4,7	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	29,5	1,9
Обед														
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
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	9,3	7,6	18,1	232,1	0	5,4	125,3	1,8	79	122,8	12,4	1,4
258	Жаркое по-домашнему со свиной	250	16,5	23,1	28,5	485,6	0,1	4,6	56,1	0,2	115	118,9	14,3	0,9
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	0	7	0	0	7,4	9	5	1,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	10	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	23,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		860	32,1	38,5	114,9	1068,3	0,3	37,8	181,5	6,8	236,6	316,3	100,3	5,9
Итого за день		1100	36,6	43,2	156,4	1312,9	0,6	38,8	361,5	7,0	495,3	497,6	129,8	7,8

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 5 Пятница

Неделя: I

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й Завтрак															
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	1,3	2	35,3	176	0	0	0	0	5,53	12,3	4	1	
Обед															
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4	
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	6,3	5,3	7,1	96,5	0,03	5,4	158,6	0,6	101,2	23,0	7,4	0,3	
314/366	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362	0,4	10,4	121	0	123,3	173,1	20,8	0,5	
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	45	1,3	88,9	131	17,4	0,6	
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	151,2	127,6	25,2	3,6	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
Итого за Обед		885	35,9	37,9	122,8	990,5	0,6	51,5	360,2	5,4	507,4	484,3	125,6	6,6	
Итого за день		1125	37,2	39,9	158,1	1166,5	0,6	51,5	360,2	5,4	512,9	496,6	129,6	7,6	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 6 Суббота

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	3,46	50,7	244,6	0,5	0,01	0	0,2	61,53	49,3	7	1
Обед														
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
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,3	14,3	136,9	0,05	23	174	0,4	46	64	21	0,7
к/к	Суфле из печени	120	22,7	17,6	11,7	368,5	0,01	1,3	78	0,8	86,9	270	49	2,8
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	0,03	0	110	0,6	268	73,2	22,8	1,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	25,2	61,0	0	4	0	0	7,4	9	3	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9
Итого за Обед		870	34,4	37,5	107,9	918,7	0,2	37,9	362,2	6,6	445,6	454,6	125,2	6,8
Итого за день		1110	37,0	41,0	158,6	1163,3	0,7	37,9	362,2	6,8	507,1	503,9	132,2	7,8

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й завтрак															
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	14	1,1	
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	3,1	6,75	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	17,5	1,1	
Обед															
40	Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6	
100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	10,5	134,1	0,03	5,4	75	0,6	110,9	89,0	1,4	0,2	
311	Плов из птицы	250	22,5	25,8	24,9	500,2	0,01	9	83	0,5	81	144	0,9	0,1	
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	13	22	0,01	4,54	14	3,6	0,2	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8	
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед		860	33,7	30,6	116,8	1017,1	0,4	30,8	180,0	6,9	245,4	316,9	115,8	6,7	
Итого за день		1100	36,8	37,3	158,3	1261,7	0,7	31,8	360,0	7,1	504,1	498,2	133,3	7,8	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 8 Вторник
Пельмени: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,1	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	36,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	1,8	3,3	58,6	221	0,5	1,4	0	0,2	61,53	49,3	10,5	1
Обед														
372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	6,2	7,6	12,7	115	0,02	25,4	195	0,7	123	98,4	28,9	1,2
259	Гуляш из мяса (свинина)	75/50	18,1	19,6	5,6	408,3	0,01	1,2	164,8	0,4	232	123,1	44,8	2,4
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	0,8	44	186	16,7	0,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
Итого за Обед		870	36,3	37,2	105,0	1032,6	0,2	29,6	360,1	5,7	446,5	460,3	125,4	7,3
Итого за день		1110	38,1	40,5	163,6	1253,6	0,7	31,0	360,1	5,9	508,0	509,6	135,9	8,3

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,5	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	4,16	33,5	228,8	0	0,2	0	0,2	56,73	43	9,2	0,5
Обед														
71	Овощи прорезанно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9	0,05	8	174	0,4	86	141	21	1,7
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223	0,3	4,6	158	1,4	251	183	13,9	1,9
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6	0,1	0	30	0,3	73,8	92	28	1,3
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный макроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		885	34,6	32,8	120,3	877,1	0,6	34,0	362,0	3,9	441,2	462,7	119,2	7,1
Итого за день		1125	37,2	37,0	153,8	1105,9	0,6	34,2	362,0	4,1	497,9	505,7	128,4	7,6

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 10 Четверг
Неделя: 2

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	29,5	1,9
Обед														
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
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,1	5,5	12	143,5	0	9,8	62	0,2	74,1	70,9	3,9	0,8
309	Рагу из птицы	250	17,6	23,4	11,9	323,8	0,01	5,5	34	0,5	17,5	68	7,5	0,5
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	103,2	107,6	5,2	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	60,7	2,6
к/к	Биточка нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		865	29,9	36,2	114,3	918,7	0,4	38,4	181,7	6,8	235,8	318,8	100,1	5,8
Итого за день		1105	37,9	42,9	155,8	1163,3	0,7	39,4	361,7	7,0	494,5	500,1	129,6	7,7

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

№ рек.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	4	42,4	205,2	0	1,5	0	0,2	56,73	43	12,7	0,5
Обед														
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,05	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1	0,2	5,4	112	0,6	122	72	17,4	0,4
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6	0,2	3,3	186	0,4	96	215	22,6	4,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	65	1,3	188,9	131	17,4	0,6
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0,05	18	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		900	34,3	35,9	115,5	1013,2	0,6	50,1	363,0	5,3	457,1	456,6	117,2	7,1
Итого за день		1140	37,1	39,9	157,9	1218,4	0,6	51,6	363,0	5,5	513,8	499,6	129,9	7,6

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 137,00 руб.**

День: 12 Суббота

Неделя: 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
2-й завтрак														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	5	8	4	0,5
ж/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,7	199,6	0	0	0	0,2	5,53	12,3	4	0,5
Обед														
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	13,1	117	0,6	223,6	189,6	2,4	0,3
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	25,3	27,4	34,8	470,8	0,26	15,3	243	0,6	221,5	230,1	12,7	0,2
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ж/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
ж/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		865	35,8	37,7	124,7	947,0	0,6	51,8	360,0	5,3	807,9	498,8	125,0	7,5
Итого за день		1110	37,2	39,8	158,4	1146,6	0,6	51,8	360,0	5,5	813,4	511,1	129,0	8,0
Итого за 12 дней		13365	446,6	476,7	1898,0	14247,7	7,6	465,1	4333,7	71,6	6055,7	6032,6	1578,7	93,9
Итого среднее за день		1114	37,2	39,7	158,2	1187,3	0,6	38,8	361,1	6,0	504,6	502,7	131,6	7,8

Приложение к классификационному двухуровневому меню

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могилявый М.П., изд. ДеваПринт, 2012 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы, Д.В. Грабенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае особенностей поставки в наименованиях по фруктам, джемам, вапникам, сезонные замены овощей и фруктов.