

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУ СОШ "Кудрово"*  
*Соловьев Н.А.*  
 18 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: I Понедельник  
 Неделя: I  
 Сезон:  
 Возраст: 7-11

№ рецеп.	Пример 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	
<b>2-й Завтрак</b>															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
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	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>															
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	200/5	2,08	4,2	7,6	126,8	0,03	14,4	28,3	1,6	78,9	23,03	7,4	0,3	
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	80/50	12,78	17,66	12,8	199,4	0,05	1	70,6	0,7	87,6	125,6	12	1,2	
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,6	0,04	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0	
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,9	111,1	0,02	6	2	0,01	4,5	81,4	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>23,8</b>	<b>27,4</b>	<b>97,8</b>	<b>774,7</b>	<b>0,3</b>	<b>26,5</b>	<b>101,2</b>	<b>7,0</b>	<b>205,5</b>	<b>274,4</b>	<b>84,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1030</b>	<b>34,8</b>	<b>39,6</b>	<b>121,5</b>	<b>1009,3</b>	<b>0,6</b>	<b>33,5</b>	<b>101,5</b>	<b>7,2</b>	<b>335,3</b>	<b>418,7</b>	<b>1058,0</b>	<b>3,5</b>	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 2 Вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рецеп.	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	
<b>2-й Завтрак</b>															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
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	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>															
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	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8	0,04	6	73,6	0,3	88,1	90,9	7	1,1	
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6	0,1	11	54,8	1,6	164,2	198,4	26	0,6	
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	7	0	0	7,4	9	0	0,1	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>30,0</b>	<b>32,3</b>	<b>93,9</b>	<b>819,4</b>	<b>0,3</b>	<b>27,0</b>	<b>128,4</b>	<b>5,6</b>	<b>308,5</b>	<b>374,5</b>	<b>107,0</b>	<b>4,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>37,3</b>	<b>42,3</b>	<b>128,2</b>	<b>1037,4</b>	<b>0,6</b>	<b>35,3</b>	<b>128,7</b>	<b>5,8</b>	<b>429,0</b>	<b>518,8</b>	<b>1060,5</b>	<b>4,9</b>	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 3 Среда

Сезон:

Недели: 1

Возраст: 7-11

№ 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
<b>2-й Завтрак</b>														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
71	Овощи пропорционно (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	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7	0,05	2,3	146	0,7	128	146,2	15	1,7
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5	0,1	0	134,2	0,8	205,3	164,7	36,2	1,1
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	0,01	18,8	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>102,9</b>	<b>764,7</b>	<b>0,4</b>	<b>27,1</b>	<b>280,2</b>	<b>4,0</b>	<b>380,4</b>	<b>453,0</b>	<b>105,7</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1005</b>	<b>36,7</b>	<b>39,8</b>	<b>128,3</b>	<b>1026,3</b>	<b>0,7</b>	<b>34,1</b>	<b>280,5</b>	<b>4,2</b>	<b>500,9</b>	<b>597,3</b>	<b>1055,7</b>	<b>5,1</b>

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й Завтрак</b>														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,1</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
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 трюфлями	200/20	7,3	5,1	7,3	203	0,02	4	72,5	0,3	65,9	109	4,8	0,5
258	Жаркое по-домашнему со свиной	200	10,2	18,3	22,8	334,7	0,01	0,6	27,9	1,5	88,5	93,6	3	0,3
436	Напиток апельсиновый	200	0	0	25,7	104,0	0,01	19,3	0	0,1	8	9	5	0,1
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
к/к	Батон паризской обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>23,6</b>	<b>31,2</b>	<b>98,4</b>	<b>908,3</b>	<b>0,2</b>	<b>34,7</b>	<b>100,5</b>	<b>6,7</b>	<b>197,6</b>	<b>277,2</b>	<b>81,4</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1000</b>	<b>34,6</b>	<b>43,3</b>	<b>122,1</b>	<b>1142,9</b>	<b>0,5</b>	<b>41,7</b>	<b>100,8</b>	<b>6,9</b>	<b>327,4</b>	<b>421,5</b>	<b>1034,9</b>	<b>3,4</b>

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 5 Пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рецеп.	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
<b>2-й Завтрак</b>														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>31,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
35	Салат из белокачанной 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	Пш. из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,8	4,8	8,1	77,9	0,03	13,4	121,9	0,6	214,0	153	12	0,4
314/366	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	80/50	20,2	19,6	12,8	313,6	0,3	11,2	143,6	0,2	145	159	35,8	1,2
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	26,7	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	78	2,6	0,3
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	10,1	0,3	28,3	28	1,6	0,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>29,8</b>	<b>32,9</b>	<b>99,2</b>	<b>832,5</b>	<b>0,5</b>	<b>48,0</b>	<b>280,1</b>	<b>5,4</b>	<b>469,0</b>	<b>447,6</b>	<b>106,8</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1025</b>	<b>37,1</b>	<b>42,9</b>	<b>130,5</b>	<b>1070,5</b>	<b>0,8</b>	<b>55,0</b>	<b>280,4</b>	<b>5,4</b>	<b>589,5</b>	<b>591,9</b>	<b>1056,8</b>	<b>4,2</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 6 Суббота

Сезон:

Неделя: I

Возраст: 7-11

№ ред.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и пищевая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2-й завтрак</b>															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,2</b>	<b>35,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,5</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>															
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	200/5	3,2	3,1	11,4	94	0,01	14	120	0,2	130	48	23	1,1	
к/к	Суфле из печени	100	18,6	16,3	10,8	313,8	0	1,8	161,6	1,6	183,2	236	8,7	0,8	
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	35,4	150,6	0,01	0	0,1	0,4	47	85	12,4	0,7	
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	8,3	0	0	7,4	9	5	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>28,9</b>	<b>32,3</b>	<b>92,6</b>	<b>772,4</b>	<b>0,1</b>	<b>33,7</b>	<b>281,9</b>	<b>6,6</b>	<b>402,0</b>	<b>413,0</b>	<b>106,3</b>	<b>4,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1005</b>	<b>36,0</b>	<b>42,5</b>	<b>128,0</b>	<b>1034,0</b>	<b>0,4</b>	<b>40,7</b>	<b>282,2</b>	<b>6,8</b>	<b>522,5</b>	<b>557,3</b>	<b>1056,3</b>	<b>4,5</b>	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 7 Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прям пицц, наименовани блод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2-й завтрак</b>															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
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	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>															
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	200	2,9	1,7	10,3	107,3	0,03	5,4	78,1	1,0	28,7	23,1	10,4	0,4	
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2	0,06	9	20,4	0,8	134	217,5	39	1,2	
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	7,3	2	0,01	8	1,4	5,6	0,4	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,4</b>	<b>25,0</b>	<b>99,6</b>	<b>846,9</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>100,5</b>	<b>6,9</b>	<b>207,6</b>	<b>273,8</b>	<b>84,0</b>	<b>3,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1000</b>	<b>34,5</b>	<b>37,1</b>	<b>123,2</b>	<b>1081,5</b>	<b>0,5</b>	<b>32,1</b>	<b>100,8</b>	<b>7,1</b>	<b>337,4</b>	<b>418,1</b>	<b>1037,5</b>	<b>3,5</b>	

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 8 Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	
<b>2-й завтрак</b>															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>6,3</b>	<b>10</b>	<b>36,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>															
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 со сметаной	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6	0,1	20,5	175	1	172,3	184	27	0,9	
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389	0,1	1,2	106	1,2	198,4	175,2	12,1	0,8	
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61	0,1	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0	
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,1</b>	<b>32,6</b>	<b>96,9</b>	<b>926,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,4</b>	<b>281,3</b>	<b>5,6</b>	<b>415,8</b>	<b>424,6</b>	<b>106,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1000</b>	<b>37,4</b>	<b>42,6</b>	<b>133,2</b>	<b>1164,5</b>	<b>0,7</b>	<b>34,7</b>	<b>281,6</b>	<b>5,8</b>	<b>536,3</b>	<b>568,9</b>	<b>1060,1</b>	<b>5,0</b>	



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 9 Среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рецеп.	Продукт 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
<b>2-й завтрак</b>														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
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
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,8	8,4	7,4	94	0,02	8	102	1,7	174,9	142,1	14,3	0,5
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194	0,1	0,6	183	0,2	178,5	150,3	10,3	1,6
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	22,1	0,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	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 микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>28,7</b>	<b>27,5</b>	<b>105,4</b>	<b>793,9</b>	<b>0,3</b>	<b>30,0</b>	<b>285,0</b>	<b>4,0</b>	<b>397,6</b>	<b>431,1</b>	<b>103,0</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1025</b>	<b>35,8</b>	<b>37,7</b>	<b>130,8</b>	<b>1055,5</b>	<b>0,6</b>	<b>37,0</b>	<b>285,3</b>	<b>4,2</b>	<b>518,1</b>	<b>575,4</b>	<b>1053,0</b>	<b>4,7</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 10 Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рецеп.	Прем пищи, наименование 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
<b>2-й завтрак</b>														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
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	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8	0	4,9	47	0,1	88,1	104,6	16,9	0,8
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8	0,1	12,5	62,1	1,1	112,5	147,1	31,5	0,5
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176	0,04	7	0	0,7	9,2	30,6	6,5	0,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>23,5</b>	<b>31,6</b>	<b>96,7</b>	<b>812,0</b>	<b>0,3</b>	<b>35,2</b>	<b>109,2</b>	<b>6,8</b>	<b>238,7</b>	<b>316,5</b>	<b>80,5</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1005</b>	<b>34,5</b>	<b>43,7</b>	<b>120,4</b>	<b>1046,6</b>	<b>0,6</b>	<b>42,2</b>	<b>109,5</b>	<b>7,0</b>	<b>368,5</b>	<b>460,8</b>	<b>1034,0</b>	<b>3,4</b>

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 11 Пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
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
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04	0,2	5,4	86	0,6	147,2	104,8	8,9	0,9
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284	0,2	3,3	199	0,3	186,1	138,5	21,5	1,8
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	7,4	0,3
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	14	0	0	7,4	9	5	0,1
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>29,0</b>	<b>30,7</b>	<b>97,7</b>	<b>894,6</b>	<b>0,5</b>	<b>46,1</b>	<b>283,5</b>	<b>5,2</b>	<b>422,4</b>	<b>453,9</b>	<b>97,6</b>	<b>4,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>36,3</b>	<b>40,7</b>	<b>132,0</b>	<b>1132,6</b>	<b>0,8</b>	<b>54,4</b>	<b>283,8</b>	<b>5,4</b>	<b>542,9</b>	<b>598,2</b>	<b>1051,1</b>	<b>4,7</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 12 Суббота

Семья:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прим. пища, 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	
<b>2-й завтрак</b>															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,5</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>															
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	
95	Суп из овощей со сметаной	200/5	6,8	12,2	16,9	126,8	0,0	8,1	76,0	1,5	182,9	121,3	42,4	1,5	
306	Голубцы лепные (свинина)	250	19,4	16,6	48,8	470,8	0,1	12,3	204	0,3	235,1	282,9	38,7	0,5	
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,8	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9	
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>30,3</b>	<b>33,5</b>	<b>104,5</b>	<b>829,2</b>	<b>0,2</b>	<b>30,0</b>	<b>280,2</b>	<b>6,6</b>	<b>460,3</b>	<b>450,6</b>	<b>112,5</b>	<b>4,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1005</b>	<b>37,4</b>	<b>43,7</b>	<b>130,0</b>	<b>1090,8</b>	<b>0,5</b>	<b>37,0</b>	<b>280,5</b>	<b>6,8</b>	<b>580,8</b>	<b>594,9</b>	<b>1062,5</b>	<b>4,5</b>	
<b>Итого за 12 дней</b>		<b>12180</b>	<b>432,2</b>	<b>495,7</b>	<b>1528,2</b>	<b>12911,9</b>	<b>7,4</b>	<b>477,6</b>	<b>2515,6</b>	<b>72,6</b>	<b>5588,9</b>	<b>6321,8</b>	<b>12600,4</b>	<b>51,4</b>	
<b>Итого среднее за день</b>		<b>1015</b>	<b>36,0</b>	<b>41,3</b>	<b>127,3</b>	<b>1076,0</b>	<b>0,6</b>	<b>39,8</b>	<b>209,6</b>	<b>6,1</b>	<b>465,7</b>	<b>526,8</b>	<b>1050,0</b>	<b>4,3</b>	

**Приложение к циклическому двухнедельному меню**

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Сауркина Н.М., Тутькина В.А.

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