

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 1**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	11,7	4,2	134,4	48*
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,5	4,78	6,44	80,2	84*
Плов из птицы	200	23,9	18,3	36,9	408	311*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1ХН**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Кондитерские изделия (зефир)	35	0,8	0,1	32,5	133,5	к/к
Фрукты сезонные (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	35,03	37,06	132,74	1004,5	
<b>Итого за день:</b>	<b>875</b>	35,03	37,06	132,74	1004,5	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 2**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41*
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	99/73*
Котлета рыбная (минтай)	90	12,69	2,52	7,74	104,31	54-3р**
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г**
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Батон обогащенный	25	1,8	0,6	12,4	63,3	к/к
Сок фруктовый 0,2 в инд. упаковке	200	1	0,2	19,8	86	442*
<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	36,81	26,99	136,14	924,95	
<b>Итого за день:</b>	<b>1005</b>	36,81	26,99	136,14	924,95	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 3**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Огурец свежий (кусочком)	50	0,4	0,05	0,85	6	71***
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	76*
Жаркое по-домашнему из свинины	200	12,88	15,28	19,37	275,98	259***
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Кондитерские изделия (пряники)	40	2,2	2,6	29,6	152	к/к
Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,74	1,16	6,5	34	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	23,97	27,99	117,52	819,59	
<b>Итого за день:</b>	<b>835</b>	23,97	27,99	117,52	819,59	

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 4**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	0,06	4,7	49,6	41****
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,64	4,56	11,44	97,6	91*
Котлеты рубленные из птицы	90	16,7	12,8	15,3	243,0	314*
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331*
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4ХН**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Батон обогащенный	25	1,8	0,6	12,4	63,3	к/к
Фрукты сезонные (апельсин)	160	1,44	0,3	13	68,8	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	36,48	29,37	128,04	954,6	
<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	36,48	29,37	128,04	954,6	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 5**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной (до 01.03.с репчатым луком,с 01.03. с луком зеленым)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	51*
Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,8	7,5	46,9	166,7	100*
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	245***
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г**
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Фрукты сезонные (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	к/к
Кондитерские изделия (печенье )	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	34,11	38,81	159,94	1022,5	
<b>Итого за день:</b>	<b>930</b>	34,11	38,81	159,94	1022,5	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 6**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54	41*
Суп картофельный с горохом и гренками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	99/73*
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17	22,6	4,8	290,6	54-9р**
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Батон обогащенный	25	1,8	0,6	12,4	63,3	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	40,52	46,87	121,9	1060,44	
<b>Итого за день:</b>	<b>805</b>	40,52	46,87	121,9	1060,44	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 7**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,96	3,06	4,62	49,8	40*
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,53	4,11	8,34	80,9	95*
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	17,28	23,36	32,64	409,6	299*
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441*
Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,74	1,16	6,5	34	к/к
Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Батон обогащенный	25	1,8	0,6	12,4	63,3	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	31,51	38,74	110,4	906,1	
<b>Итого за день:</b>	<b>840</b>	31,51	38,74	110,4	906,1	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 8**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	11,7	4,2	134,4	48*
Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	9,2	4,6	16	164,4	99*
Печень по-строгановски	150	26,6	16,3	9,61	292	256*
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г**
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394*
Кондитерские изделия (пряники)	40	2,2	2,6	29,6	152	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Сок фруктовый 0,2 в инд. упаковке	200	1	0,2	19,8	86	442*
<b>Итого за обед:</b>	<b>1060</b>	54,25	44,2	164,11	1293,7	
<b>Итого за день:</b>	<b>1060</b>	54,25	44,2	164,11	1293,7	



**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 9**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Огурец свежий (кусочком)	50	0,4	0,05	0,85	6	71***
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,5	4,78	6,44	80,2	84*
Тефтели мясные с соусом молочным	100	11,2	10,2	9,7	289,2	283/368*
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН**
Фрукты сезонные (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	к/к
Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	24,34	27,96	97,24	857,3	
<b>Итого за день:</b>	<b>915</b>	24,34	27,96	97,24	857,3	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 10**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	0,06	4,7	49,6	41****
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,64	4,56	11,44	97,6	91*
Котлета рыбная (минтай)	90	12,69	2,52	7,74	104,31	54-3р**
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-1Г**
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн**
Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Батон обогащенный	25	1,8	0,6	12,4	63,3	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Фрукты сезонные (апельсин)	160	1,44	0,3	13	68,8	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	30,07	20,29	108,88	770,71	
<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	30,07	20,29	108,88	770,71	

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

День: 11

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Огурец свежий (кусочком)	50	0,4	0,05	0,85	6	71***
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	76*
Котлеты рубленные из птицы	90	16,7	12,8	15,3	243,0	314*
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Кондитерские изделия (печенье )	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,74	1,16	6,5	34	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	36,79	33,53	128,15	952,11	
<b>Итого за день:</b>	<b>880</b>	36,79	33,53	128,15	952,11	

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед)  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 117 руб.**

**День: 12**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной с сельдью (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60/10	2,54	6,96	4,86	88,9	52*
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,8	7,5	46,9	166,7	100*
Шницель натуральный рубленый из птицы	90	17,8	20,7	7,38	289,8	271*
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Батон обогащенный	25	1,8	0,6	12,4	63,3	к/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>38,44</b>	<b>46,71</b>	<b>144,14</b>	<b>1046,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>795</b>	<b>38,44</b>	<b>46,71</b>	<b>144,14</b>	<b>1046,20</b>	
<b>Итого за все дни:</b>	<b>10840</b>	<b>422,32</b>	<b>418,52</b>	<b>1549,2</b>	<b>11612,7</b>	
<b>Итого среднее за день:</b>	<b>903</b>	<b>35,19</b>	<b>34,88</b>	<b>129,10</b>	<b>967,73</b>	

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

\*\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск -2021 г.

\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2017 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.

\*\*\*\* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2016 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.

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

Допускаются отклонения 1) в случае сбоев поставки продуктов: фруктов, джемов, напитков; 2) сезонные замены овощей и фруктов.