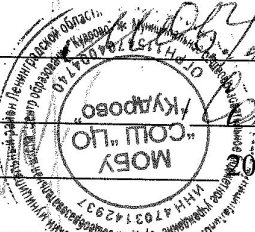


СОГЛАСОВАНО

Директор



2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

Двухнедельное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3
Обед						
95*	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	146
283/364*	Тефтели мясные с рисом в соусе молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
к/к	Напиток "Каркаде"	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			26,44	23,70	156,72	946,74
Итого за день			27,94	25,7	186,62	1090,04

Заведующий производством

Ефимов - Ефимова Н.П.

СОГЛАСОВАНО
 Директор В.И. Куров
В.И. Куров
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5
312*	Птица отварная	100	7,6	30,6	0	199,1
351*	Рагу овощное (3 вариант)	180	3,1	9,5	18,5	172,1
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			20,20	46,10	66,50	653,94
Итого за день			23,2	49,4	103,7	844,24

Заведующий производством

Степанова А.П.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

Двухнедельное ~~типичное~~ сбалансированное меню бюджетного питания ~~в~~ ^в вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
2-й Завтрак			1,8	2	30,1	144,3
Обед						
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112
231*	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			22,20	22,10	129,90	783,84
Итого за день			24,00	24,10	160,00	928,14

Заведующий производством

Борис - Ермакова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

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 125 руб.

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	250	20,5	46,1	28,5	610,6
436*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,7	104,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			34,80	56,70	101,10	1046,64
Итого за день			39,3	61,3	140,8	1264,09

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

В.В. Судров
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

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 125 руб.

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

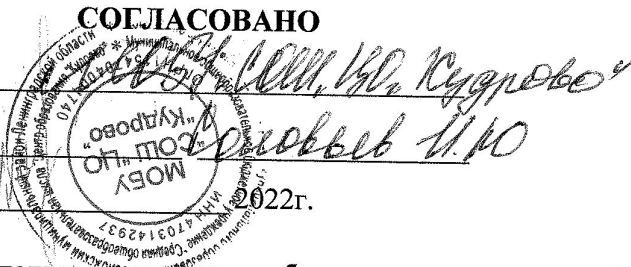
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3
Обед						
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			28,30	30,20	141,10	1073,44
Итого за день			29,80	32,20	171,00	1216,74

Заведующий производством

Ершова А.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2022г.

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 125 руб.

6 день

День: Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
к/к	Напиток "Каркаде"	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3
Обед						
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	10,6	2,9	20,1	148,8
257*	Печень по-строгановски	75/50	20,9	14	10,2	250,7
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			38,50	27,30	88,20	719,44
Итого за день			40,04	29,3	118,32	863,74

Заведующий производством

Ермилов - Ермилов А.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.И. Кудряков
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

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 125 руб.

7 день

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	22,5	134,1
211*	Плов из птицы	250	25,5	28,8	46,9	535
к/к	Напиток "Каркаде"	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			31,74	31,90	100,42	808,3
Итого за день			36,24	36,5	140,12	1025,8

Заведующий производством

Егор - Егоринская Л. П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Виноградова
Виноградова М.В.
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

Двухнедельное индивидуальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

8 день

День: Вторник

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3
Обед						
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
438*	Напиток яблочный	200	0,3	0,7	24	104
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,30	56,70	99,70	1032,04
Итого за день			34,3	60	136,9	1222,34

Заведующий производством

Евгения Сергеевна
Сергеева Е.С.

СОГЛАСОВАНО
 Директор И.В. Кудрявцев
 МОБУ СОШ "ЦО
 "Кудрово"
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 2022г.

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 125 руб.

9 день

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			3	3,7	32,3	174,5
Обед						
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,70	28,40	158,50	896,74
Итого за день			34,70	32,10	190,80	1071,24

Заведующий производством

Ермилова А.П.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "СОШ "ЦО "Кудрово"
Смирнов Н.И.
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
 2022г.

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 125 руб.

10 день

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5
275/364*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,40	17,50	100,40	751,54
Итого за день			35,90	22,10	140,10	968,99

Заведующий производством

Сергеева Е.И.

СОГЛАСОВАНО
 Директор С.И.И. Курбо
 "СОШ" ДЮ
 "Кудрово"
 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания, в которых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

11 день

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
к/к	Напиток "Каркаде"	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			45,90	52,90	127,30	1104,34
Итого за день			47,44	54,90	157,42	1248,64

Заведующий производством

Сергей - Сергеевич А.П.

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания, в которых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

12 день

День: Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3
Обед						
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4
266*	Плов по-узбекски	250	14,4	38,4	48,5	597,3
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			19,60	44,90	98,40	876,94
Итого за день			21,10	46,90	128,30	1020,24
Итого за 12 дней			393,96	474,50	1774,08	12764,23
Итого среднее за день			32,8	39,5	147,8	1063,7

Заведующий производством

Сергеев Е.П.

Приложение к цикличному двухнедельному 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 школьников. Могильный М.П., Тутьельян В.А., М.: ДеЛи Принт 2005 г.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.- Москва, ДеЛи принт, 2007.- 276с. Редакция Скурихина И.М., Тутьельян В.А.
 Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.