

СОГЛАСОВАНО

Директор ИПЧ "Целевая сеш"



М.А. Трещука

2022г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20 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 125 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
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	3,13	4,95	10,38	99,1	95*
Макароны запеченный с сыром	200	11,63	9,67	48,4	328	211*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	695	17,83	15,96	95,48	597,1	
Второй завтрак						
Кондитерское изделие (вафли)	40	6,32	11,3	26,3	232,8	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за прием пищи:	240	6,52	11,3	32,8	259,6	
Итого за день:	935	24,35	27,26	128,28	856,7	



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 125 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
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,06	5,6	7,96	96,2	84*
Плов из пшеницы	200	23,9	18,3	36,9	408	311*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	700	29,73	25,24	68,26	620	
Второй завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Кондитерские изделия(печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Итого за прием пищи:	240	3,5	3,92	49,6	247,8	
Итого за день:	940	33,23	29,16	117,86	867,8	



**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 125 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
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/5	4,37	8,75	15,25	157,01	76*
Котлеты рубленые из птицы	100	18,54	14,2	17	270,0	314*
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,2	331*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	755	32,58	30,09	106,55	826,21	
Второй завтрак						
Бутерброд с повидлом	20/20	1,74	0,24	23,2	97,2	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гп
Итого за прием пищи:	240	1,94	0,24	29,7	124	
Итого за день:	995	34,52	30,33	136,25	950,21	



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.

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
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,12	31,12	253,8	88/73*
Плов из птицы	200	34	10,1	41,5	393,4	311*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	760	52,77	25,96	102,02	843,4	
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Кондитерское изделие (пряник)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
Итого за прием пищи:	250	2,95	3,25	43,5	216,8	
Итого за день:	1010	55,72	29,21	145,52	1060,2	



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.

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
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	5,2	6,3	12	96,2	84*
Тефтели мясные с соусом молочным	100	14,86	17,4	11	260,4	283/368*
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,4	243,6	325*
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	780	27,23	32,64	85,8	716	
Второй завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Бутерброд с сыром	20/15	3	3,92	29,8	166,8	3*
Итого за прием пищи:	235	3,5	3,92	49,6	247,8	
Итого за день:	1015	30,73	36,56	135,4	963,8	



**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 125 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
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,12	31,12	253,8	99/73*
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	25,2	5,3	323	54-9р**
Картофельное пюре	180	3,1	6	19,7	175,0	54-11г**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	770	36,37	42,66	79,52	867,6	
Второй завтрак						
Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за прием пищи:	240	3,2	3,92	36,3	193,6	
Итого за день:	1010	39,57	46,58	115,82	1061,2	



**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.**

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
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,53	4,11	8,34	99,1	95*
Котлеты рубленые из птицы	100	18,54	14,2	17	270,0	314*
Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	229,2	331*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	735	27,07	23,11	76,44	768,3	
Второй завтрак						
Кондитерское изделие (вафли)	40	6,32	11,3	26,3	232,8	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за прием пищи:	240	6,52	11,3	32,8	259,6	
Итого за день:	975	33,59	34,41	109,24	1027,9	



**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.**

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
Обед						
Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	11,5	5,75	20	205,5	99*
Печень по-строгановски	110	19,4	11,9	7,02	213	256*
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,5	45,2	247,2	323*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	740	37,99	24,49	95,62	781,5	
Второй завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп**
Кондитерские изделия (пряники)	40	2,75	3,25	37	190	к/к
Итого за прием пищи:	240	3,25	3,25	56,8	271	
Итого за день:	980	41,24	27,74	152,42	1052,5	



**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.**

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
Обед						
Суп картофельный с макарон.изделиями	250	3,5	9,37	58,62	208,37	100*
Голубцы ленивые	200	17,5	22,2	10,2	311	306*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	690	24,07	32,91	105,52	689,37	
Второй завтрак						
Бутерброд с повидлом	20/20	1,74	0,24	23,2	97,2	2*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	240	1,94	0,24	29,7	124	
Итого за день:	930	26,01	33,15	135,22	813,37	



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.

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
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,12	31,12	253,8	99/73*
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р**
Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,6	175,0	54-11г**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	790	32,49	21,46	100,02	714,7	
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гп
Кондитерские изделия (пряники)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
Итого за прием пищи:	240	2,95	3,25	43,5	216,8	
Итого за день:	1030	35,44	24,71	143,52	931,5	



**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.**

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
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/5	4,37	8,75	15,25	157,01	76*
Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	695	28,14	17,09	56,15	490,21	
Второй завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	3	3,92	29,8	166,8	3*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за прием пищи:	235	3,2	3,92	36,3	193,6	
Итого за день:	930	31,34	21,01	92,45	683,81	



**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.**

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
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,86	5,7	14,3	122	91*
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	21,7	11,3	21,9	276	275*
Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	229,2	331*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,57	1,34	16,9	89	к/к
Итого за прием пищи:	765	35,13	23,14	104,2	797,2	
Второй завтрак						
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Итого за прием пищи:	245	3,3	3,92	36,5	194,7	
Итого за день:	1010	38,43	27,06	140,7	991,9	
Итого за все дни:	11760	424,17	367,18	1552,68	11260,89	
Итого среднее за день:	980	35,35	30,60	129,39	938,41	