

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школьная СОШ"



2022г.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"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 7-11 лет 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
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,53	4,11	8,34	80,9	95*
Макаронны запеченный с сыром	180	10,5	8,7	43,6	295,2	211*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>14,82</b>	<b>13,48</b>	<b>80,19</b>	<b>501,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерское изделие (вафли)	40	6,32	11,3	26,3	232,8	к/к
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>12,42</b>	<b>16,6</b>	<b>36,4</b>	<b>345,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>845</b>	<b>27,24</b>	<b>30,08</b>	<b>116,59</b>	<b>847,4</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 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
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,5	4,78	6,44	80,2	84*
Плов из птицы	180	21,5	16,5	33,2	367,2	311*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25,49</b>	<b>21,95</b>	<b>54,59</b>	<b>518,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	54-9в**
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>9,1</b>	<b>9,22</b>	<b>39,9</b>	<b>279,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>875</b>	<b>34,59</b>	<b>31,17</b>	<b>94,49</b>	<b>798,5</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 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
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	71***
Котлеты рубленые из птицы	100	18,54	14,2	17	270,0	314*
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1х11**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>29,33</b>	<b>26,67</b>	<b>88,75</b>	<b>712,11</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Бутерброд с повидлом	20/20	1,74	0,24	23,2	97,2	2*
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>7,84</b>	<b>5,54</b>	<b>33,3</b>	<b>210,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>930</b>	<b>37,17</b>	<b>32,21</b>	<b>122,05</b>	<b>922,31</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 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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	99/73*
Плов из пшеницы	180	21,5	16,5	33,2	367,2	311*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21ГП**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>36,69</b>	<b>29,67</b>	<b>79,05</b>	<b>721,94</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерское изделие (пряник)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,85</b>	<b>8,55</b>	<b>47,1</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>870</b>	<b>45,54</b>	<b>38,22</b>	<b>126,15</b>	<b>1024,94</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 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
<b>Обед</b>						
Пицца из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,5	4,78	6,44	80,2	84*
Гёфтели мясные с соусом молочным	100	14,86	17,4	11	260,4	283/368*
Рис отварной	150	4,3	6,3	32,7	202,2	325*
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,15</b>	<b>29,15</b>	<b>65,09</b>	<b>614,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Бутерброд с сыром	20/15	3	3,92	29,8	166,8	3*
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>9,1</b>	<b>9,22</b>	<b>39,9</b>	<b>279,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>935</b>	<b>32,25</b>	<b>38,37</b>	<b>104,99</b>	<b>893,9</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 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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	99/73*
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	25,2	5,3	323	54-9р**
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>32,79</b>	<b>39,97</b>	<b>64,85</b>	<b>743,14</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9,1</b>	<b>9,22</b>	<b>39,9</b>	<b>279,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>930</b>	<b>41,89</b>	<b>49,19</b>	<b>104,75</b>	<b>1022,94</b>	



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Севского 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
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,53	4,11	8,34	80,9	95*
Котлеты рубленые из птицы	100	18,54	14,2	17	270,0	314*
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	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>28,36</b>	<b>23,78</b>	<b>84,89</b>	<b>667,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерское изделие (вафли)	40	6,32	11,3	26,3	232,8	к/к
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>12,42</b>	<b>16,6</b>	<b>36,4</b>	<b>345,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>930</b>	<b>40,78</b>	<b>40,38</b>	<b>121,29</b>	<b>1013,2</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 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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	9,2	4,6	16	164,4	99*
Печень по-строгановски	110	19,4	11,9	7,02	213	256*
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,5	205,2	323*
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>33,69</b>	<b>21,77</b>	<b>75,47</b>	<b>653,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (пряники)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,85</b>	<b>8,55</b>	<b>47,1</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>940</b>	<b>42,54</b>	<b>30,32</b>	<b>122,57</b>	<b>956,9</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 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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,8	7,5	46,9	166,7	100*
Голубцы ленивые	180	15,6	20	9,2	280	306*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1х11**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,19</b>	<b>28,17</b>	<b>84,35</b>	<b>572,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	20/20	1,74	0,24	23,2	97,2	2*
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7,84</b>	<b>5,54</b>	<b>33,3</b>	<b>210,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>840</b>	<b>28,03</b>	<b>33,71</b>	<b>117,65</b>	<b>782,4</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 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
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	99/73*
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р**
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>28,29</b>	<b>17,57</b>	<b>81,45</b>	<b>590,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (пряники)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,85</b>	<b>8,55</b>	<b>47,1</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>37,14</b>	<b>26,12</b>	<b>128,55</b>	<b>893,24</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 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
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	76*
Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гп
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>25,99</b>	<b>14,67</b>	<b>44,65</b>	<b>414,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	20/15	3	3,92	29,8	166,8	3*
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,22</b>	<b>39,9</b>	<b>279,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>875</b>	<b>35,09</b>	<b>23,89</b>	<b>84,55</b>	<b>694,11</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 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
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,64	4,56	11,44	97,6	91*
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	21,7	11,3	21,9	276	275*
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>31,63</b>	<b>21,33</b>	<b>92,89</b>	<b>690,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>9,1</b>	<b>9,22</b>	<b>39,9</b>	<b>279,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>905</b>	<b>40,73</b>	<b>30,55</b>	<b>132,79</b>	<b>969,9</b>	
<b>Итого за все дни:</b>	<b>10825</b>	<b>442,99</b>	<b>404,21</b>	<b>1376,42</b>	<b>10819,74</b>	
<b>Итого среднее за день:</b>	<b>902</b>	<b>36,92</b>	<b>33,68</b>	<b>114,70</b>	<b>901,65</b>	