



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	610	25,49	21,95	54,59	518,7	
Второй завтрак						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	54-9в**
Итого за прием пищи:	265	9,1	9,22	39,9	279,8	
Итого за день:	875	34,59	31,17	94,49	798,5	



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
Обед						
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	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	0,67	8,45	44,5	к/к
Итого за прием пищи:	675	29,33	26,67	88,75	712,11	
Второй завтрак						
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*
Итого за прием пищи:	255	7,84	5,54	33,3	210,2	
Итого за день:	930	37,17	32,21	122,05	922,31	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	620	36,69	29,67	79,05	721,94	
Второй завтрак						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерское изделие (пряник)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
Итого за прием пищи:	250	8,85	8,55	47,1	303	
Итого за день:	870	45,54	38,22	126,15	1024,94	



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
Обед						
Пицца из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,5	4,78	6,44	80,2	84*
Гедгелли 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
Итого за прием пищи:	680	23,15	29,15	65,09	614,1	
Второй завтрак						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Бутерброд с сыром	20/15	3	3,92	29,8	166,8	3*
Итого за прием пищи:	255	9,1	9,22	39,9	279,8	
Итого за день:	935	32,25	38,37	104,99	893,9	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	690	32,79	39,97	64,85	743,14	
Второй завтрак						
Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Итого за прием пищи:	240	9,1	9,22	39,9	279,8	
Итого за день:	930	41,89	49,19	104,75	1022,94	



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: 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	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
Итого за прием пищи:	675	28,36	23,78	84,89	667,4	
Второй завтрак						
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
Итого за прием пищи:	255	12,42	16,6	36,4	345,8	
Итого за день:	930	40,78	40,38	121,29	1013,2	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	690	33,69	21,77	75,47	653,9	
Второй завтрак						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (пряники)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
Итого за прием пищи:	250	8,85	8,55	47,1	303	
Итого за день:	940	42,54	30,32	122,57	956,9	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	600	20,19	28,17	84,35	572,2	
Второй завтрак						
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
Итого за прием пищи:	240	7,84	5,54	33,3	210,2	
Итого за день:	840	28,03	33,71	117,65	782,4	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	690	28,29	17,57	81,45	590,24	
Второй завтрак						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (пряники)	50	2,75	3,25	37	190	к/к
Итого за прием пищи:	260	8,85	8,55	47,1	303	
Итого за день:	950	37,14	26,12	128,55	893,24	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	625	25,99	14,67	44,65	414,31	
Второй завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	3	3,92	29,8	166,8	3*
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Итого за прием пищи:	250	9,1	9,22	39,9	279,8	
Итого за день:	875	35,09	23,89	84,55	694,11	



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
Обед						
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
Итого за прием пищи:	665	31,63	21,33	92,89	690,1	
Второй завтрак						
Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	к/к
Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	к/к
Итого за прием пищи:	240	9,1	9,22	39,9	279,8	
Итого за день:	905	40,73	30,55	132,79	969,9	
Итого за все дни:	10825	442,99	404,21	1376,42	10819,74	
Итого среднее за день:	902	36,92	33,68	114,70	901,65	