СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Шимановская сош"

_____ Т.И. Громыкая

01 января 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального автономного учреждения "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

_____ Павлова Н.М.

"01" января 2024г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 1 Понедельник **Сезон:**

Недели: 1 **Возраст:** 12-18

№ рецептуры изд.сборника	№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**1,3**	**2**	**30**	**164**	**0**	**45**	**0**	**0,2**	**5,53**	**12,3**	**17,5**	**1,2**
Обед															
2012/ АКП*	40/369(06)	Салат из моркови и яблок (до 28.02)/ Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) с 01.03	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
2015	260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**30,63**	**28,87**	**121,89**	**921,1**	**0,87**	**14,10**	**0,5**	**6,35**	**132,08**	**299,75**	**111,68**	**8,04**
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Полдник			**260**	**11,6**	**9,6**	**38,5**	**287,9**	**0,8**	**10,0**	**0,9**	**0,2**	**126,5**	**142,3**	**960,8**	**0,2**
Итого за день				**43,53**	**40,47**	**190,39**	**1373,00**	**1,67**	**69,10**	**1,36**	**6,75**	**264,11**	**454,35**	**1089,98**	**9,44**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 2 Вторник **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**1,9**	**1,4**	**62,2**	**270**	**1**	**0,01**	**0**	**0**	**73,5**	**51**	**10**	**1,7**
Обед															
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53	0,059	21,89	0,21	0,19	43,78	52,74	21,89	0,74
2008	311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2	0,14	20,49	0,40	8,17	69,1	350,8	69,1	22,4
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**30,48**	**34,97**	**131,30**	**945,73**	**0,62**	**45,38**	**0,63**	**11,56**	**173,83**	**465,39**	**173,04**	**26,79**
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2008	3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,45	154,2	98,3	8	0,34
Итого за Полдник			**240**	**5,1**	**9,9**	**23,5**	**209,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**159,2**	**106,3**	**12,0**	**1,3**
Итого за день				**37,52**	**46,27**	**216,95**	**1425,43**	**1,64**	**45,39**	**0,72**	**12,01**	**406,53**	**622,69**	**195,04**	**29,83**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 3 Среда **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**245**	**2,46**	**5,8**	**36,5**	**208,4**	**0**	**48**	**0**	**0,2**	**7,93**	**13,3**	**18,5**	**0,3**
Обед															
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	335	Картофельное пюре	180	4,32	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**28,20**	**28,61**	**120,18**	**843,55**	**0,71**	**37,96**	**0,28**	**5,60**	**166,98**	**359,15**	**143,45**	**5,40**
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**12,9**	**12,4**	**56,3**	**387,8**	**0,4**	**10,3**	**0,4**	**1,2**	**138,3**	**195,0**	**960,0**	**0,0**
Итого за день				**43,56**	**46,77**	**213,00**	**1439,75**	**1,11**	**96,26**	**0,63**	**6,96**	**313,21**	**567,45**	**1121,95**	**5,70**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 4 Четверг **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**4,5**	**7,97**	**52,3**	**299,15**	**0,065**	**11**	**0,05**	**0,5**	**131**	**107,5**	**20,25**	**1,4**
Обед															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	250/5	5,97	7,16	13,23	141,3	0,05	9,9	0,21	0,3	55,7	106,4	29,8	1,9
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	154	20	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**30,41**	**35,95**	**117,42**	**929,10**	**0,58**	**22,70**	**0,36**	**7,34**	**112,25**	**335,85**	**122,85**	**8,19**
Полдник															
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
Итого за Полдник			**270**	**5,0**	**8,9**	**62,9**	**352,0**	**0,1**	**110,0**	**0,1**	**0,6**	**24,5**	**41,2**	**10,3**	**1,1**
Итого за день				**36,93**	**50,20**	**207,78**	**1446,10**	**0,69**	**142,70**	**0,46**	**8,47**	**146,75**	**394,55**	**139,40**	**9,69**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 5 Пятница **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**4,6**	**4,25**	**42,36**	**231,6**	**0,02**	**45**	**0,01**	**0,7**	**21,53**	**27,3**	**29,5**	**0,9**
Обед															
2008	35/56	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (до 28.02)/ Икра морковная (с 01.03)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*/ 2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77	0,07	9,90	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48
АКП*	3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33	0,08	23,4	0	0,7	44,2	59,8	21,1	1,12
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**875**	**27,96**	**32,60**	**129,96**	**864,30**	**0,55**	**56,70**	**0,40**	**3,29**	**203,95**	**283,12**	**138,55**	**6,17**
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Полдник			**275**	**11,8**	**12,5**	**54,0**	**375,1**	**0,4**	**9,6**	**0,3**	**0,9**	**134,6**	**184,0**	**958,0**	**0,0**
Итого за день				**44,37**	**49,31**	**226,31**	**1470,95**	**0,95**	**111,34**	**0,75**	**4,89**	**360,08**	**494,42**	**1126,05**	**7,07**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 6 Суббота Сезон:

Неделя: 1 Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**1,9**	**1,4**	**62,2**	**270**	**1**	**0,01**	**0**	**0**	**73,5**	**51**	**10**	**1,7**
Обед															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	88	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,23	8,32	13,19	110,2	0,05	6,28	0,21	0,19	46,92	49,98	21,42	0,62
2008	299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	280	21,46	22,1	49,93	490,56	0,46	40,32	6,6	6,72	38,08	371,8	73,92	8,96
2008	408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**31,69**	**36,29**	**137,27**	**987,56**	**0,92**	**111,60**	**6,96**	**10,67**	**124,75**	**462,33**	**159,89**	**12,43**
Полдник															
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Полдник			**265**	**6,1**	**4,7**	**45,7**	**249,7**	**0,5**	**6,0**	**0,6**	**0,2**	**14,5**	**12,3**	**15,8**	**1,2**
Итого за день				**39,69**	**42,39**	**245,17**	**1507,26**	**2,42**	**117,61**	**7,56**	**10,87**	**212,75**	**525,63**	**185,69**	**15,33**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 7 Понедельник **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**1,3**	**2**	**30**	**164**	**0**	**45**	**0**	**0,2**	**5,53**	**12,3**	**17,5**	**1,2**
Обед															
2012/ АКП*	40/369(06)	Салат из моркови и яблок (до 28.02)/ Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) с 01.03	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13,1	14	203,77	0,06	1,50	0,11	0,3	21	111	28	1,2
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2007	123	Компот из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**29,17**	**27,67**	**138,09**	**925,27**	**0,68**	**15,85**	**0,51**	**5,89**	**140,38**	**381,15**	**166,55**	**6,56**
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2011	442	Плошка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**12,9**	**12,4**	**56,3**	**387,8**	**0,4**	**10,3**	**0,4**	**1,2**	**138,3**	**195,0**	**960,0**	**0,0**
Итого за день				**43,37**	**42,03**	**224,41**	**1477,07**	**1,08**	**71,15**	**0,86**	**7,25**	**284,21**	**588,45**	**1144,05**	**7,76**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 8 Вторник **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**7**	**6,75**	**35,46**	**234,75**	**0,04**	**46**	**0,01**	**0,2**	**121,53**	**94,3**	**27,5**	**1,2**
Обед															
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
2008	275	Котлеты по-хлыновски	100	12,77	18	21,11	224,44	0,13	4,44	0,08	0,88	17,77	157,7	24,4	2,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**865**	**30,27**	**34,50**	**130,87**	**928,39**	**0,68**	**18,40**	**0,33**	**4,68**	**112,75**	**328,35**	**130,65**	**8,04**
Полдник															
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
Итого за Полдник			**270**	**4,8**	**8,9**	**67,0**	**367,0**	**0,1**	**2,0**	**0,1**	**0,7**	**17,5**	**43,2**	**10,3**	**1,5**
Итого за день				**42,09**	**50,13**	**233,29**	**1530,14**	**0,81**	**66,40**	**0,40**	**5,61**	**251,78**	**465,85**	**168,45**	**10,74**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 9 Среда **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**0,4**	**0,1**	**54,9**	**223**	**0**	**0**	**0**	**0**	**17,5**	**14**	**7**	**1,7**
Обед															
2011	71	Овощи прорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,18	5,57	12,04	111,45	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
2008	258	Жаркое по-домашнему со свининой	280	19,88	24,9	46	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**29,34**	**31,83**	**116,49**	**849,85**	**0,77**	**35,41**	**24,36**	**3,37**	**71,06**	**238,47**	**109,33**	**4,10**
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**12,1**	**11,1**	**61,7**	**388,8**	**0,4**	**13,3**	**0,4**	**1,2**	**138,3**	**195,0**	**960,0**	**0,0**
Итого за день				**41,83**	**43,07**	**233,06**	**1461,61**	**1,17**	**48,71**	**24,71**	**4,53**	**226,86**	**447,47**	**1076,33**	**5,80**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 10 Четверг **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**3**	**6,67**	**49,8**	**272**	**1,025**	**10,01**	**0,04**	**0,5**	**71**	**62,5**	**13,25**	**1,4**
Обед															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2012	83	Суп картофельный с мясом птицы	250/20	5,64	9,81	23,9	181,5	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,33	11,8	0,44	151,9	0,34	2,5	0,06	0,5	47,46	189,5	32,5	2,83
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**875**	**29,67**	**34,66**	**130,47**	**922,20**	**1,02**	**27,11**	**24,38**	**6,79**	**106,82**	**494,47**	**161,93**	**7,93**
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Полдник			**260**	**5,8**	**4,6**	**45,5**	**247,7**	**0,5**	**3,0**	**0,6**	**0,2**	**11,5**	**10,3**	**14,8**	**1,2**
Итого за день				**38,47**	**45,93**	**225,77**	**1441,90**	**2,55**	**40,12**	**25,02**	**7,49**	**189,32**	**567,27**	**189,98**	**10,53**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 11 Пятница **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**2,76**	**5,9**	**53**	**277,4**	**0,02**	**45**	**0,01**	**0,7**	**21,53**	**27,3**	**29,5**	**0,9**
Обед															
2008	35/56	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (до 28.02)/ Икра морковная (с 01.03)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*/ 2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	5,32	5,07	23,5	153,77	0,07	9,90	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48
АКП*/ 2008	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	100/20	15,16	15,5	18,32	218,3	0	3,92	0	4,36	10,47	23,45	6,54	0,43
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2008	442	Сок фруктовый в асоортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**875**	**30,83**	**33,56**	**129,51**	**885,67**	**0,50**	**41,22**	**0,45**	**7,27**	**169,62**	**232,37**	**119,59**	**7,28**
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Полдник			**275**	**12,0**	**15,5**	**53,0**	**398,9**	**0,4**	**9,6**	**0,3**	**0,9**	**134,6**	**184,0**	**958,0**	**0,0**
Итого за день				**45,60**	**54,92**	**235,50**	**1561,92**	**0,90**	**95,86**	**0,80**	**8,87**	**325,75**	**443,67**	**1107,09**	**8,18**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 12 Суббота Сезон:
Неделя: 2 Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
АКП*	4	Чай с молоком	200	1,5	2	15,1	91,2	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**5,5**	**6,15**	**25,76**	**191,8**	**0,02**	**45,2**	**2**	**0,21**	**5,07**	**5,7**	**17,14**	**0,38**
Обед															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	7,3	20	183,5	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
2004	374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
2008	335	Картофельное пюре	190	5,1	6,84	25,71	204,3	0,17	6,33	0,05	0,25	59,5	107,6	36,7	1,37
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**865**	**27,80**	**32,51**	**119,64**	**889,80**	**0,87**	**133,93**	**0,45**	**4,61**	**167,25**	**368,05**	**148,15**	**7,42**
Полдник															
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
2008	3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,45	154,2	98,3	8	0,34
Итого за Полдник			**245**	**5,4**	**10,0**	**23,7**	**211,7**	**0,0**	**3,0**	**0,1**	**0,5**	**162,2**	**108,3**	**13,0**	**1,3**
Итого за день				**38,7**	**48,7**	**169,1**	**1293,3**	**0,9**	**182,1**	**2,5**	**5,3**	**334,5**	**482,1**	**178,3**	**9,1**
Итого за 12 дней				**495,7**	**560,2**	**2620,7**	**17428,4**	**15,9**	**1086,8**	**65,8**	**89,0**	**3315,9**	**6053,9**	**7722,3**	**129,2**
Итого среднее за день				**41,3**	**46,7**	**218,4**	**1452,4**	**1,3**	**90,6**	**5,5**	**7,4**	**276,3**	**504,5**	**643,5**	**10,8**

Приложение к цикличному двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., изд. ДелиПринт, 2012 год

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

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

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.