

Директор
С.В.В. Ветеринарный врач
 08.08.2025г.



Детское питание кисломолочное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимость 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 1 Подпись: _____

Счет: _____

Гос. код, кодировка	№ рецепта	Продукт пищи, наименование бренда	Масса порции	Подсчете вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe									
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									

Завтрак															
2008/ АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	130,80	193,1	38,3	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Булочка обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	19,25	19,5	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5

Обед (ПЕРВОЕ ЕШЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	7,22	3,2	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Булочка куруныч с гречками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	90	9,81	14,4	18,04	211	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			740	23,51	25,75	100,50	764,30	0,52	16,76	2,32	3,16	111,42	330,02	135,94	4,99
Итого за день				42,76	45,28	180	1351,8	1,578	20,66	2,41	3,96	515,52	712,22	247,74	8,49

С.В.В. Ветеринарный врач
 08.08.2025г.
 Директор
С.В.В. Ветеринарный врач



Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обеда для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 2 Вторник

Сезон: Весна: 7-11
Возраст: 7-11

Год	№ рецепта	Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe								
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
Завтрак																							
2008	192	Запеканка рисовая со ступенчатым молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6								
	к/к	Молоко пастерное	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7								
Итого за Завтрак			500	18,35	19,58	78,3	573,5	0,97	2,6	0,13	1,3	267,8	281,1	99,34	2,5								

Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	52	Салат на свежих овощах с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
2008	91	Рисосольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	314	Пшеница рубленая на птице	90	10,72	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (сублики)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			735	23,47	27,45	102,02	705,82	0,31	62,99	0,33	7,17	146,16	292,70	107,51	5,90
Итого за день				41,82	47,03	180,27	1279,32	1,276	65,59	0,46	8,47	413,96	573,8	206,85	8,40

**Десятидневное диетическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Дата: 3 Среды

Семь:
Возраст: 7-11

Год	Месяц	Дни недели, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

2008/ АКТ*	184/05	Каша овсяная "Тертуле" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	19,25	19,43	77,2	555,0	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	95	Ворст со свежей капустой с кайфенем и сметаной	200/5	3,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКТ*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	265	Дюв (свинина)	240	19	16,4	45	401	0,036	0	0,06	2,16	9,36	153,6	20,04	2,04
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			735	25,65	27,18	103,44	821,60	0,35	20,30	19,63	7,97	61,06	343,70	98,74	5,28
Итого за день				44,90	46,61	180,64	1376,60	1,44	36,12	19,72	8,23	458,36	762,92	242,24	8,78

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Вологодского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

/Дети: 4 человек
Меню: 1

Семей: 1
Возраст: 7-11

Год	№ рецепта	Пирожки, блинчики, оладьи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А*	Е	С*	Р	Мг*	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за завтрак			500	19	19,67	73,15	575,3	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	70/2	Оурец соевый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
	АКТ*	Суп овощной со сладким перцем	200	4,6	4,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
	АКТ*	Бульон куриный с грибами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
	АКТ*	Рыба, запеченная по-онежски	90	15,9	16,8	23,8	280	0,05	3,1	0,02	2,5	27	86,3	12	0,5
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
	АКТ*	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			730	26,23	27,36	100,50	780,70	0,23	29,78	0,18	3,53	82,88	200,01	83,82	2,44
Итого за день				45,23	47,03	173,65	1356	1,22	45,6	0,27	3,79	480,18	619,23	227,32	5,94

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 5 Января
Неделя: 1

Семь: 1
Возраст: 7-11

Год	№ рецепта	Порция пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	8	В1	С	А		Е	Ca	Р	Mg	Fe								
2008/ АКП*	134/06	Каша Пшеняная молочная с яблочным соусом (кеурбика)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4									
	к/к	Молоко пшеничное	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2									
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7									
Итого за Завтрак				500	19,25	19,23	71,3	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9								

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокочанной капусты и мяском растительным (до 28.02)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4	
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с пшеном	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70	
АКП*	336/04	Булочки кудрявый с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10	
АКП*/ 2008	336/04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	90/40	12	13,5	16,4	212	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4	
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8	
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6	
-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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обед				780/760	23,84	24,36	116,34	749,30	0,18	140,90	0,12	7,09	122,20	122,50	64,10	4,10
Итого за день					43,09	43,59	187,64	1316,50	1,28	144,80	0,21	7,61	503,80	545,60	250,00	9,00

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 6 Июля 2011
Итого: 2

Сезон:
Бюджет: 7-11

Год кв.объём д	№ п/п	Группа п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
				В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
2008/ АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (крублики)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,90	193,1	38,3	2,6	
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
Итого за Завтрак				500	19,25	19,53	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	389,2	111,8	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6	
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	7,22	3,2	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72	
АКП*	336/03	Бульон крупный с гречками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20	
2015	260	Гуляш из свинины	90	10,9	13,39	23,74	211,5	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7	
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6	
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17	
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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обед				740	24,70	26,44	100,50	758,80	0,51	16,76	2,34	3,16	103,42	313,02	128,94	4,99
Итого за день				4395	45,97	180	1343,3	1,568	20,66	2,43	3,96	507,52	695,22	240,74	8,49	

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 7 Воярик
Неделя: 2

Семь:
Воярик: 7-11

Год	№ рецепта	Грильян, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)						
				Б	Ж	У	В	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
2008	192	Запеканка рисовая со ступеным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	260,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6			
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,81	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7			
Итого за Завтрак				500	18,35	19,6	78,3	573,5	0,97	2,6	0,13	1,3	267,8	281,1	99,34	2,5		

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1	
АКТ*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	200	4,6	4,8	18,1	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5	
АКТ*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10	
АКТ*	232	Шницель рубленый мясной	90	10,15	11	21,9	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8	
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб grano-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обед				730	23,10	27,13	103,10	757,80	0,50	16,19	0,27	7,23	129,14	388,31	133,91	7,20
Итого за день				41,45	46,71	181,35	1331,3	1,47	18,79	0,4	8,53	396,94	669,41	231,25	9,8	

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обидов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 8 апреля

Семь: Валерий 7-11

Год	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe									
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									

Завтрак																								
2008/АКТ*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом яблочным (ягодное ассорти)	200/30	Пищевые вещества (г)							251,0	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe									
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	0	2,40	180	28	0,2								
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7									
Итого за Завтрак			500	19,25	19,43	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5									

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																								
2011	71	Омлет пропорционно (супрует свежий)	40	Пищевые вещества (г)							8,4	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe									
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8									
АКТ*	336/04	Булочка кунжутная с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10									
2008	256	Печенья по-строгановски	90	12,9	14	18	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8									
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8									
2007	123	Компот из свежемороженой ягоды (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3									
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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2									
Итого за Обед			715	23,59	23,75	104,42	705,00	0,69	58,00	19,60	3,83	95,42	406,30	107,20	6,26									
Итого за день				42,84	43,18	181,62	1260,00	1,78	73,82	19,69	4,09	492,72	825,52	250,70	9,76									

**Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Дата: 9 Апрель

Семь:
Бюджет 7-11

Год	№ рецепта	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Сн	Р	Мг	Fe							
	1		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
Завтрак																						
2008	187	Каша "Ягтарма" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6							
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2							
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7							
Итого за завтрак				500	19,00	19,67	73,15	575,3	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5						

Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

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	116(01)У73	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
2008	258	Жаркое по-домашнему со свинойной	240	18,05	18,4	50	398,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			740	23,97	27,46	111,04	755,50	0,22	129,60	0,23	3,99	109,30	84,50	65,00	3,94
Итого за день				42,97	47,13	184,19	1330,80	1,31	145,42	0,32	4,25	506,60	503,72	208,50	7,44

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.
Стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 10 Пятница

2

Семь
Возраст: 7-11

Год	№ год.	Прект. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1.	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
2008/	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4				
АКП*	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за завтрак			500	19,20	19,23	71,30	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/	74/	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28,02/)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2011	71	Овощи порционно (отруба свежий) (с 01.03)	(40)												
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Булочка кунжутная с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	90	14,04	11,7	13,5	192,42	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
АКП*	29/04	Компот из свежемороженой ягод (ягодное ассорти)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			735/715	23,15	24,30	107,74	729,82	0,20	46,10	0,22	6,67	92,40	189,60	91,70	3,40
Итого за день															
				42,35	43,53	179,04	1207,02	1,30	50,00	0,31	7,19	474,00	6520,34	2384,94	8,40
Итого за 10 дней															
				431,36	456,06	1808,40	13242,64	14,32	621,46	46,22	60,08	4749,60	6520,34	2384,94	84,40
Итого среднее за день															
				43,1	45,6	180,8	1324,3	1,4	62,1	4,6	6,0	475,0	652,0	238,5	8,4

Приложение к писемному документальному меню

*АКП- акт контрольной проработки

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1983 г

Методические указания города Москва: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по все образовательных учреждениях Под ред. М.П. Мотыляной и В.А. Тугельной, 2011

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Мотыляной Ида. 2-е. Дел. 11 плюс, 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Справочник: Москва, Дел. 11 плюс, 2007, -276с. Редакция Скрипкина И.М., Тугельная В.А.

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