СОГЛАСОВАНО всемоложено

Директор Муниципального автономного учреждения "Всеволожский центра

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

доумедельное циьли пос совринивального получительного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всер Minol & Konan & Konan Asharas of Sonan A руб.

Сезон:

				Недела: 1				Возраст: 12-18									
Год	Manuel	в рец. Прием пипри, наименование блюд	1,6	Пищевые вещества (r)			Энергетическая		Витами	яны (мг)		Минеральные вещества (мг)					
изд.сборника	Na bett		Масса порции	Б	ж	у -	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
-й Завтрак							11										
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	o	0	5	8	4	1		
	k/k	Зефир в ассортименте	50	0,4	1,0	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 ( ПЕРВ	ое блюдо	о и напиток на выбор)			- 23			=0.									
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 гренками	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19		
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	23,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25		
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	17,7	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78		
2008	323	Каша ґречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24 .	250,2	0,011	0 4	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72		
2007	123	Компот из свежезамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	r/k	Хлеб ржано-писеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обе	ед		835	27,25	29,15	122,86	866,54	0,56	16,64	2,5	4,11	149,07	401,50	168,66	5,89		
Полдник					•	81											
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 ипкольная	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 Пол	ідник		260	11,6	9,6	38,5	287,9	0,8	10,0	8,9	0,2	126,5	142,3	960,8	0,2		
Итого за день				39,25	38,85	216,26	1377,44	1,36	26,64	3,37	4,31	293,07	557,80	1136,46	7,79		

бюджетного питання 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 Втори

Сезона

					Неделя:	1		Bespacr: 12-18									
T'e a		Прнем пиши, наименование блюд	Масса порция	Пищевые вещества (г)		D	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
Год изд.сборника	N≥pert			Б	ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	с	A	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2-й Завтрак						1. 2			-1						L		
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0 .	0,1	8	5	3	0		
	k/k	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	1,5	2	40,7	269	0,01	58	0	0,3	8,53	9,3	16,5	0,2		
Обед ( ПЕРВ	ов влюдо	) И НАПИТОК <b>Н</b> А ВЫБОР)					-1-						,				
2011	52	Салат из свёклы 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		
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99		
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12		
2008	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,4	20,5	240	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	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		
2007	123	Компот из свежезамороженных ягод (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		
	k/k	Хлеб ржано-лшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,5	34,8	1,6		
Итого за Обе	д :		835	27,60	30,94	115,02	816,04	0,36	66,15	0,38	7,90	164,99	333,60	126,61	6,79		
Полдник												*					
2008	430	Чай с сахаром	200	0	` 0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
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 Пол	ідник		275	6,0	7,5	61,0	334,9	0,1	2,6	0,0	0,9	19,6	52,0	12,0	1,0		
Итого за ден	ь			35,11	40,40	216,71	1359,89	0,45	126,79	0,42	9,10	193,12	394,90	155,11	7,99		

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: Возраст: 12-18 Неделя: Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Год W berr Прием пищи, наименование блюд Масса порции изи сборник Б У ценность (ккад) ж В1 C A E Ca Mg Fe 1 2 3 4 5 6 7 9 10 11 12 13 14 15 16 2-й Завтрак 2008 433 Какао с молоком 200 3,0 2,6 24,8 134,2 0,04 0,01 0 121,00 90 14 1 2008 3 40 Бутерброд с сыром 5,14 9,9 8,45 149,7 0,02 0 0,09 0,46 154,3 98,3 8 0,34 Итого за 2-й Завтрак 240 8,14 12,5 33,25 283,85 0,06 1 0,1 0,46 275,3 188,3 22 1,34 Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) 60 2011 70/2 Огурец соленый (порционно) 0,48 0,06 1,02 7,8 0 4,68 0 0 18,78 0 13,32 0,54 2008 95 250/5 3,2 5,57 21 199 0,25 Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной 11,81 24,25 2,11 12,81 179,12 33,58 0,99 АКП\* 336/04 250/15 5,3 1,4 1,4 113,4 Бульон куриный с зеленью 0,00 0,0 0,22 0,00 2,50 0,00 3,70 0,12 АКП\* 0,055 21 100 19,08 26,4 311 0,2 Рыба, запеченная по-онежски 17,7 3,4 2,7 30 95,9 13,3 0,55 2008 335 180 6,48 24,36 194 6 0.047 0,16 0,24 56,4 102 Картофеньное тюре 4,72 34,8 1,3 2008 402 Компот из смеси сухофруктов 200 0,6 0,1 31,7 131 0,02 0,01 0,5 21 23 16 0,7 2008 430 200 0,1 15 60 0 Чай с сахаром 0,2 0 0 0 5 8 4 1 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами 40 0,4 18 90 0,09 2,6 0 0 0,9 7,2 7,6 34,8 1,6 Итого за Обед 835 29,30 31,69 122,48 932,80 0,58 25,89 24,51 6,45 146,19 407,62 145,80 5,68 Полдник 2016 Напиток из плодов шиповника 200 0,4 0,2 23,8 100 110 0 0 14 2 0,6 80 2011 442 Плюшка Московская 6,9 4,36 49,32 263,8 0,1 3,3 0,05 1,16 18,3 55 10 Итого за Полдник 280 7,3 4,6 73,1 363,8 0,1 113,3 0,1 1,2 32,3 57,0 14,0 0,6 Итого за день 44,74 0,74 48,75 228,85 1580,45 140,19 24,66 8,07 453,79 652,92 181,80 7,62

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.

Сезон Неделя: Возраст: 12-18 Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Минеральные вещества (ыг) Гол No berr Прием пищи, наименование блюд Масса порции изд.сборника ценность (ккал) у С Ca Fe Mg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 16 2-й Завтрак 430 2008 Чай с сахаром 200 15 60 0 0 0 0 5 1 0,2 K/K 40 5,8 21,3 146,4 0 45 0 Пряник 2,16 0,53 4,3 13,5 0,2 Итого за 2-й Завтрак 240 2,16 5,8 36,3 206,4 0 45 17,5 1,2 Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) 2008 23 60 0,54 6,06 1,74 0,02 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом 63,6 10,8 0,06 2,94 14,4 17,4 9,6 0,54 АКП\* 73 250/15 5,7 5,9 20 Суп куриный со сладким перцем 182,3 0,12 11 0,2 0,32 29,2 126,9 36,2 1,8 АКП\* 336/03 250/15/15 11,82 9,46 22,52 213,55 Бульон куриный с гренками 0,00 0,50 0,0 0,00 0,25 2008 265 250 17 47,8 Плов (свинина) 18 453 0,37 0 0,06 2,25 10,4 160 20,9 2,1 2007 Компот из свежезамороженных ягод (вишня) 200 0,2 27,4 107 0,02 5 80,0 0,6 0,8 30 23 20,4 0,4 2008 430 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 15 60 0 0 0 0 4 5 8 1 0 \* Хдеб ржано-плиеничный обогащенный микронутриентами 40 0,4 90 18 0,09 0 7,2 1,6 2,6 0,9 7,6 34,8 Итого за Обед 815 + 29,56 27,44 114,94 895,90 0,62 26,80 0,40 7,21 91,20 334,90 121,90 Полдвик 2008 435 Ряженка 200 6,0 8,0 7,0 0,3 124,0 7 0,3 0 120,00 140 950 0 2008 467 70 8,68 39,06 252 80,6 0,06 Булочка домашняя 4,62 0 0,63 10,5 - 39,2 6,3 0,5 Итого за Полдинк 270 16,7 10,6 46,1 376,0 0,4 7,0 0,4 0,6 130,5 179,2 0,5 Итого за день 40,22 52,04 182,30 1418,30 1,00 78,80 0,76 8,04 7,14

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: Везраст: 12-18 Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества (г) Год W pert Прием гвици, наименование блюд Масса порции ценность (ккал) Б Ж 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 0,01 40 Печенье в ассортименте 4,15 10,66 100,6 0 45 0,2 0,53 4,3 13,5 0,2 Итого за 2-й Завтрак 240 5,5 5,45 32,96 207,6 45,01 0,2 61,53 49,3 20,5 1,2 Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) Салат из белокочанной капусты, спадким перцем и маслом растительным (до 28.02)/ 0,96 3,06 4,14 48 0,018 23,4 0,02 1,44 31,2 16,2 9 0,4 71/04 АКП\* (30/30)порционно (огурец свежий, перец сладкий) (с 01.03) АКП\* 337/03 250/10/5 Солянка из птицы со сметаной 8,8 16 148,5 0,05 3,3 0,05 0 30,5 201,4 23,5 1,1 AKTI\* 336/04 250/15 Бульон куриный с зеленью 5,3 1,4 1,4 113,4 0,0 0,00 2,50 0,00 3,70 0.12 ΑΚΠ\*/ 2008 289/364 100/50 20 Биточки "Аппетитные" в соусе томатном 13 13,8 230,9 0 3,6 4,4 10,5 23,4 6,5 0,43 2008 331 Макаронные издения отварные с маслом сливочным 180 6,6 5,76 37,5 229,2 0,07 0,9 13,2 43,2 8,4 0,9 2016 1210 Напиток из плодов шиповника 200 0,4 0 14 4 0 2 0,6 8 2008 430 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 15 60 5 4 1 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами 1,95 0,3 13,5 66 0,07 0,67 5,4 5,7 26,1 1,2 Итого за Обед 29,91 31,92 822,60 114,94 0,21 140,30 0,10 7,41 104,80 291,90 77,56 4,63 Полдник 2008 436 200 Напиток апельсиновый 0 25,7 105 0,01 0,1 3 0,2 13 В 5 2004 736 75 7,46 0,08 Крендель сахарный 6,01 45,99 274,85 2,64 0,04 0,9 14,6 44 8 0 Итого за Полдник 275 6,2 7,5 71,7 379,9 15,6 0,0 1,0 22,6 49,0 11,0 0,0 Итого за день 41,62 44,83 219,59 1410,05 1,30 200,95 8,61 188,93 390,20 109,00 5,83

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: в Суббота Сезон: Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Минеральные вещества (иг) Год Энергетическая № pen. Прием гипли, наименование блюд Масса порции нзд.сборника ценность (ккал) Б ж y В1 C A E Ca P Mg Fe 1 3 5 4 6 7 8 10 11 12 13 14 15 16 2-й автрак 2008 430 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 15 60 0 5 8 4 1 40 K/K Вафли в ассортименте 1,3 2 15 104 0 45 0 0,2 0,53 4,3 13,5 0,2 Итого за 2-й Завтрак 240 1,5 2,1 30 164 0 45 0 0,2 5,53 12,3 17,5 1,2 Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) 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 100 250 3,9 4 20 Суп картофельный с вермишелью 132 0,10 8,00 0,3 0,30 23,00 64,00 25,00 1,00 АКП\* 336/04 250/15 5,3 1,4 1,4 113,4 Бульон куриный с зеленью 0,00 0,22 0,0 0,00 2,50 0,00 3,70 0,12 2008 290 Оладын из печени 100 14 13,6 12,2 210 0,28 34 7,8 5,8 12 312 20 8 АКП\* Картофельный гратен 180 4,32 7,08 18,2 220,8 0,09 2,6 0,08 3,3 100,8 127,2 25,3 1,3 2008 408 Кисель из нектара плодового или ягодного натурального 200 0,5 38,9 153 0,01 55,4 0 0,1 0,6 5 8,1 2,1 0,4 15\*\*\*\*\* -0 2008 430 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 60 0 0 0 5 8 4 1 30 0,3 13,5 66 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами 1,95 0,07 0 0 0,67 5,4 5,7 26,1 1,2 Батон обогащенный микронутриентами 25 0,87 13,25 70 0,3 2 4,75 3,25 16,25 0,25 Итого за Обед 845 27,57 30,45 120,05 925,60 0,86 173,75 541,85 126,15 13,35 Полдник 0,1 2008 402 200 131 Компот из сухофруктов 0,6 31,7 0,02 0 0,01 0,5 21 23 16 0,7 2005 Будочка 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 6,4 4,7 62,2 318,7 0,7 27,5 25,3 26,8 0,9 Итого за день 35,47 37,25 212,25 1408,30 1,38 157,60 8,89 13,83 206,78 579,45 170,45 15,45

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 Понедельни

Сезон:

Возраст: 12-18 Недели: Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества (г) Энергетическая Год Присы пищи, наименование блюд Масса порции № pert ценность (ккал) изд.сборника В1 C Ca Mg ж Fe 6 11 15 16 1 3 2-й автрак 5 3 0 2008 200 0 25,7 105 0,01 13 0,1 Напиток апельсиновый 5,8 21,3 146,4 0 45 0,2 0,53 4,3 13,5 0,2 Пряник 2,16 Итого за 2-й Завтрак 240 47 0,3 8,53 9,3 16,5 6,2 2,36 5,8 251,4 0,01 Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) 3,25 4 57.5 0.058 4.81 1.95 0,83 26,04 53 36,59 0,6 60 0,73 АКП\* Салат из моркови с маслом растительным 250/15 4 25 189 150,00 40,00 2,19 9,11 0,66 53,23 2008 Суп картофельный с горохом и гренками 0,18 6,00 0,2 АКП\* 336/03 250/15/15 11,82 9,46 22,52 213,55 0,0 0,00 3,70 0,00 5,00 0,25 Бульон куриный с гренками 0,00 0,50 21,2 76,2 14,37 0,78 16. 17,7 234,4 0,22 0,83 0,19 0,91 АКП\* Мясо тушеное (свинина) 100 10,9 22,8 0,72 3,6 73,2 2008 Рис отварной 180 8,56 37 243,6 0,024 0 0,06 0,36 40 0 0,1 7,52 6,6 6,2 0,3 2007 0,2 0,08 17,42 69,44 0,006 Компот из свежезамороженных ягод (клубника) 8 4 1 2008 430\_-Чай с сахаром 200 \_00 0,1 15 60 0 0 \_\_\_ 1,95 0,3 13,5 0 0,67 5,4 5,7 26,1 1,2 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Итого за Обед 835 859,94 0,56 51,64 2,44 364,70 146,06 5,79 27,33 32,19 114,62 Полдник 200 0,3 7 0,3 120,00 140 950 0 2008 435 Ряженка 6,0 8,0 7,0 124,0 0 0 0,05 55 10 0,1 1,16 18,3 2011 442 Плюшка Московская 6,9 4,36 49,32 263,8 3,3 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 5,99 Итого за день 50,35 0,97 119,94 2,79 569,00 1122,56

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 Возраст: 12-18 Неделя: Вигамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества (г) Год Масса порцан изд. сборник ценность (ккал) E Fe Б ж С Ca 9 10 11 12 13 14 15 16 1 2 3 4 5 7 2-й автрак 0,1 15 60 0 0 0 0 5 2008 430 Чай с сахаром 200 0,2 . 0 0,7 50 0,4 0,1 39,9 163 0 0 0 12,5 6 3 ĸ/ĸ Зефир в ассортименте Итого за 2-й Завтрак 250 0,6 0,2 223 0 0 0 0 17,5 14 7 1,7 54,9 Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) 2,2 21,24 33,6 12,41 1 0,01 2011 52 60 2,7 5,53 3,6 54,4 0,01 2,19 Салат из свёклы отварной с маслом растительным 250/10/5 7,8 8,8 6,6 148,5 0,05 3,3 0,05 0 30,5 201,4 23,5 1,1 АКП\* 337/03 Солянка из птицы со сметаной 250/15 5,3 1,4 1,4 113,4 0,00 0,22 2,50 0,00 3,70 0,12 АКП\* 336/04 Бульон куриный с зеленью 0,0 0.00 9,8 11,7 205 0 0,05 3,6 12 153 23,3 100 11 0,17 АКП\* 232 ІПницель рубленый мясной 31,2 0,72 180 5,52 45,24 250,2 0,011 0 0,011 0,24 13,2 93,6 2008 323 4,36 Каша гречневая рассыпчатая 27,9 115 0,01 2 0,1 4 1 200 0,2 2008 394 0,2 Компот из свежих яблок 5 8 0,1 15 60 0 0 0 0 200 2008 430 Чай с сахаром 0,2 0 0 5,4 5,7 26,1 1,2 30 0,3 13,5 66 0,07 0,67 1,95 ĸ/ĸ Хлеб ржано-пиеничный обогащенный микронутриентами 0,25 0,87 13,25 70 0,3 0 0 4,75 3,25 16,25 25 Батон обогащенный микронутриентами 2 6,81 494,55 136,76 7,27 860 7,49 0,12 94,09 Итого за Обед 31,02 121,79 909,10 0,62 Полдник - 1 200 0,04 0,01 0 121,00 90 14 1 2008 433-Какао с молоком 73,0 2,6 24,8 134,2 6,3 70 8,68 39,06 252 0,08 0 0,06 0,63 10,5 39,2 2008 4,62 Булочка домашняя Итого за Полдник 270 7,6 11,3 63,9 386,2 0,1 1,0 0,1 9,6 131,5 129,2 20,3 1,5 637,75 164,06 10,47 Итого за день 38,23 42,50 240,55 1518,25 0,74 8,49 0,19 7,44 243,09

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.

Девь: 9 Среда Сезон Возраст: 12-18 Прнем ганци, наименование блюд Масса порции Пищевые вещества (r) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Год № рец. изд. сборных ценность (ккал) Б ж У BI С A E Ca Mg Fe 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 2-й автрак 2008 402 200 0,1 31,7 Компот из смеси сухофруктов 0,6 131 0,02 0,01 0,5 0 21 23 16 0,7 к/к Печенье в ассортименте 40 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 ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) 2011 71 Овощи прорционно (огурец свежий) 60 0,48 0,09 1,5 8,4 0,018 0,006 0,06 13,8 25,2 8,4 0,36 2008 95 Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5 3,2 5,57 21 199 0,25 11,81 24,25 2,11 12,81 179,12 33,58 0,99 АКП\* 336/04 250/15 Бульон куриный с зеленью 5,3 1,4 1,4 113,4 0,00 0,22 0,0 0,00 2,50 0,00 3,70 0,12 2008 256 100 Печень по-строгановски 14,3 15,6 13,4 195,6 0,4 2,8 0,55 52,7 209,8 36,1 3,1 2008 331 180 37,5 Макаронные изделил отварные с маслом сливочным 6,6 5,76 229,2 0,07 0 0,03 0,9 13,2 43,2 8,4 0,2 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 0,1 15 0,2 60 0 0 0 8 5 1 4 7,6 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами 40 2,6 0,4 18 90 0,09 0,9 7,2 34,8 1,6 Итого за Обед 835 27,58 27,62 115,20 822,20 0,83 130,61 24,36 4,52 113,71 466,92 125,28 7,55 Полдник 2008 430 Чай с сахаром 200 0,2 0,1 15 5 8 4 1 2004 Булочка "Веснушка" 80 6,14 \$3,67 288,56 0,1 . 1,16

6,3

6,3

181,91

0,05

0,1

24,42

1,2

6,38

18,3

23,3

158,54

55

63,0

557,22

10

14,0

168,78

0

1,0

9,45

6,29

6,5

38,67

6,2

38,11

68,7

226,23

348,6

1402,36

0,1

0,95

280

Итого за Полдник

Итого за день

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного цитания 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

				т	Недели:											
_					Пищевые вещества (г)				Витами	аны (мг)	1		Минеральные	вещества (мг)		
Год изд.сборника	№ pert	Прием пици, наименование блюд	Масса порции	Б	ж	у	Энергетическая ценность (ккал)	В1	: <b>c</b> :	А	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 ( ПЕРВ	вов блюдо	) 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(04)/ 73	Суп-пюре из тыквы с гренками	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90	
АКП*	336/03	Бульон курипый с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25	
2008	260	Азу из говядины с картофедем	250	20	18,7	44	418,8	0,14	8,7	0,012	5,1	32,5	256	52,5	3,7	
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	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	ĸ/ĸ	Хлеб ржано-ишеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обо	ед	*	805	27,09	28,26	114,64	816,00	0,29	29,80	6,27	9,81	146,60	354,00	123,70	6,74	
Полдинк																
2008	408	Кисель из нектара 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	
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 По.	лдник		260	6,4	5,1	69,4	340,7	0,5	58,4	0,6	0,3	11,5	10,4	12,9	0,6	
Итого за ден	ь			36,49	49,03	233,84	1428,70	1,83	98,21	0,91	10,61	229,10	426,90	149,85	8,74	

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 Пятнопра
 Селон:

 Неделя:
 2
 Возраст: 12-18

 ацества (r)
 Витамены (мг)

Год			1		Пищевые вещества (г)		Энергетическая		Витами	ны (м.)	100		Минеральные	BEMECTBA (Mr)  Mg  15  4  13,5  17,5  9  36,2  3,70  6,7  22,8  16  4  26,1  16,25  133,05	
нзд. сборника	yōbert	Прнем пиши, наименование блюд	Масса порцин	Б	ж	У	ценность (ккил)	B1 -	С	А	E	Ct	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	0,2	0,1	15	60	0	o	0	0	5	В	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 3	Ітого за 2-й Завтрак		240	1,5	2,1	30	164	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед ( ПЕРВ	ое влюдо	и напиток на выбор)					,					1.		1	
2008/ AKII*	35/ 71/04	Сапат из белокочанной капусты, сладким перцем и маслом растительным (до 28.02) Овощи порционно (огурец свежий, перец сладкий) (с 01.03)	60 (30/30)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*	73	Суп куриный со сладким перцем	250/15	5,7	5,9	20 .	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2009	611	Котлеты мясные (домашние)	100	12	9	11,6	174	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4
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	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
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	k/k	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5 .	66	0,07	o	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 Обе	д		860	27,65	27,79	131,19	914,90	0,55	38,10	0,29	7,69	105,85	272,15	133,05	5,47
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 сахярный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Пол	ідник		275	11,8	12,5	54,0	375,1	0,4	9,6	0,3	0,9	134,6	184,6	958,0	0,0
Итого за ден	ь			40,96	42,35	215,18	1453,95	0,93	92,74	0,63	8,79	245,98	468,45	1108,55	6,67

Двухнедельное цикличное (вариативное) 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

		For Fig. 19 (			Дена Неделя	€ 12 Cy66ora n:	2			Сезон: Возраст		2-18			
Год		7. 7. 2. 2. 20		Пицевые вещества (r)		)	Энергетическая	. 1 -1	Витами		1	-	Минеральные в	вещества (мг)	
изд. сборника	₩ pert	Прнем тиши, наименование блюд	Масса порции	Б	ж	у	ценность (ккал)	В1 -	c	Α.	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	<b>5</b> .	. 6 .	- 70	8	9 -	10.	11	12 _	13	14	15	16
2-й автрак				Ť					1			-	-		
2008	394	Компот из свежнх яблок	200	0,2	0,2	27,9:	115	0,01	2 : -	0	0,1	7	4 -	4	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		240	2,36	6	49,2	261,4	0,01	47	6	0,3	7,53	8,3	17,5	1,2
Обед ( ПЕРВ	ов блюдо	О И НАПИТОК НА ВЫБОР)	6					A.					L.		×
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	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,59
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	- 0,00	5,00	0,25
AKTI*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,4	13,6	20,2	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43 -	137,5	19,4	0,9
2008	335	Картофельное шоре	180	4,72	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
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	K/K	Хлеб ржано-ппиеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	- 0°	0	0,67	5,4*	5,7	26,1	1,2
	ĸ/ĸ	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 Об	ед		850	27,07	31,12	119,01	865,20	0,68	41,56	0,43	8,07	174,18	353,65	137,75	5,24
Полдник	0		* :			w.					*	15			-
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	- 0	0	0 ;	0	5	8	4	1
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 Но	лдник		6,5	6,2	68,7	348,6	9,1	6,3	0,1	1,2	23,3	63,0	14,0	1,0	
Итого за ден	<b>І</b> Ь		1 1	35,9	43,4	236,9	1475,2	0,8	94,9	0,5	9,5	205,0	425,0	169,3	7,4
Итого за 12	дией			469,3	518,8	2646,6	17332,0	12,4	1327,1	67,7	99,7	2903,5	6177,9	5727,6	100,6
Итого средн	ее за день	-		39,1	43,2	220,5	1444,3	1,0	110,6	5,6	8,3	242,0	514,8	477,3	8,4

Указанная пищевая ценность без учета бщод: Бульон курчный с гренками, Бульон курнный с зеленью, Чай с сахаром и холодных закусок с 01.03

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 биод 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 пиюс, 2016

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

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

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

Табляцы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурихниа И.М., Тутельяна В.А. Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

