

СОГЛАСОВАНО

Директор

30.08.2024г.

И ДОКУМЕНТОВ

ИИН 4703032109

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

ИИН 4706053026

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 1 Понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак (НА ВЫБОР)</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	79/01	Хлопья кукурузные	50	3,0	0,8	35,0	150,0	0,67	0	0,43	0,12	1,50	26	8	9,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>270,0</b>	<b>0,97</b>	<b>7</b>	<b>0,73</b>	<b>0,12</b>	<b>259</b>	<b>180</b>	<b>965</b>	<b>11,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	18,8	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/15/10	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	15,98	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
2007	123	Компот из свежемороженых 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
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>23,51</b>	<b>25,83</b>	<b>107,40</b>	<b>765,74</b>	<b>0,53</b>	<b>15,36</b>	<b>2,40</b>	<b>3,96</b>	<b>134,54</b>	<b>349,50</b>	<b>154,42</b>	<b>5,22</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,31</b>	<b>32,98</b>	<b>151,8</b>	<b>1035,74</b>	<b>1,498</b>	<b>22,36</b>	<b>3,13</b>	<b>4,08</b>	<b>393,54</b>	<b>529,5</b>	<b>1119,42</b>	<b>16,52</b>

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



**Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 2 Вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год под-борника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>24,4</b>	<b>224</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	200/5	2,4	4,64	13,76	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	200/15	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	Шницель рубленый из птицы	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 (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
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>23,47</b>	<b>27,45</b>	<b>102,58</b>	<b>705,82</b>	<b>0,31</b>	<b>62,99</b>	<b>0,33</b>	<b>7,17</b>	<b>146,16</b>	<b>292,70</b>	<b>107,51</b>	<b>5,90</b>
<b>Итого за день</b>				<b>30,57</b>	<b>35,85</b>	<b>126,98</b>	<b>929,82</b>	<b>0,606</b>	<b>114,99</b>	<b>0,63</b>	<b>7,37</b>	<b>386,69</b>	<b>437</b>	<b>1071,01</b>	<b>6,10</b>

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 3 Среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
2008	433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121,00	90	14	1
2008	3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,46	154,3	98,3	8	0,34
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>8,14</b>	<b>12,5</b>	<b>33,25</b>	<b>283,9</b>	<b>0,06</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,46</b>	<b>275,3</b>	<b>188,3</b>	<b>22</b>	<b>1,34</b>
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
2008	95	Борщ со свежей капусты 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
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	90	15,9	17,18	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
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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>24,59</b>	<b>27,52</b>	<b>101,82</b>	<b>818,80</b>	<b>0,48</b>	<b>22,28</b>	<b>19,57</b>	<b>5,57</b>	<b>129,48</b>	<b>344,00</b>	<b>123,42</b>	<b>4,84</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,73</b>	<b>40,02</b>	<b>135,07</b>	<b>1102,65</b>	<b>0,54</b>	<b>23,28</b>	<b>19,67</b>	<b>6,03</b>	<b>404,78</b>	<b>532,30</b>	<b>145,42</b>	<b>6,18</b>

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,33	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,96</b>	<b>12,2</b>	<b>30,7</b>	<b>266,4</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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
АКП*	73	Суп куриный со сладким перцем	200/15	4,6	4,8	15,5	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	200/15/10	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	265	Плов (свинина)	240	16,8	16,4	45	435	0,036	0	0,06	2,16	9,96	153,6	20,04	2,04
2007	123	Компот из свежемороженых 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
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>745</b>	<b>24,49</b>	<b>27,60</b>	<b>103,14</b>	<b>819,50</b>	<b>0,25</b>	<b>24,80</b>	<b>0,36</b>	<b>6,83</b>	<b>83,46</b>	<b>302,71</b>	<b>105,54</b>	<b>4,38</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,45</b>	<b>39,8</b>	<b>133,84</b>	<b>1085,9</b>	<b>0,546</b>	<b>76,8</b>	<b>0,66</b>	<b>7,03</b>	<b>323,99</b>	<b>447,01</b>	<b>1069,04</b>	<b>4,58</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 5 Пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>9,8</b>	<b>10,55</b>	<b>20,06</b>	<b>220,6</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008/АКП*	74 71/04	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овоши 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*	337/03	Солянка из птицы со сметаной	200/10/5	6,4	7,2	13	120,48	0,04	2,67	0,04	0	24,78	163,38	19,11	0,9
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	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	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	90/40	11,5	12	16,8	200,1	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>785</b>	<b>26,71</b>	<b>27,56</b>	<b>107,74</b>	<b>730,58</b>	<b>0,19</b>	<b>139,37</b>	<b>0,09</b>	<b>6,91</b>	<b>95,98</b>	<b>244,78</b>	<b>71,21</b>	<b>4,30</b>
<b>Итого за день</b>				<b>36,51</b>	<b>38,11</b>	<b>127,80</b>	<b>951,18</b>	<b>0,49</b>	<b>191,37</b>	<b>0,39</b>	<b>7,11</b>	<b>336,51</b>	<b>389,08</b>	<b>1034,71</b>	<b>4,50</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 6 Суббота  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>24,4</b>	<b>224</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	53,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	3,2	16	106,2	0,08	6,4	0,2	0,24	18,4	51,2	20	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	290	Оладьи из печени	90	12	12,3	11	189	0,25	30,6	7,18	5,22	10,8	280,8	18	7,2
АКП*	75	Картофельный graten	150	3,6	5,9	15,1	184	0,08	2,2	0,07	2,8	84	106	21,1	1,1
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
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>755</b>	<b>24,07</b>	<b>27,17</b>	<b>111,75</b>	<b>822,00</b>	<b>0,80</b>	<b>104,20</b>	<b>7,60</b>	<b>11,79</b>	<b>151,15</b>	<b>476,65</b>	<b>114,95</b>	<b>11,55</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31,17</b>	<b>35,57</b>	<b>136,15</b>	<b>1046</b>	<b>1,1</b>	<b>156,2</b>	<b>7,9</b>	<b>11,99</b>	<b>391,68</b>	<b>620,95</b>	<b>1078,45</b>	<b>11,75</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 7 Понедельник  
Недели: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,96</b>	<b>12,2</b>	<b>30,7</b>	<b>266,4</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	18,8	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/15/10	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	15,98	211	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	30,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2007	123	Компот из свежемороженых 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
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>23,61</b>	<b>27,53</b>	<b>100,50</b>	<b>756,74</b>	<b>0,50</b>	<b>50,36</b>	<b>2,34</b>	<b>3,26</b>	<b>104,06</b>	<b>316,10</b>	<b>133,22</b>	<b>5,12</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31,57</b>	<b>39,73</b>	<b>131,2</b>	<b>1023,14</b>	<b>0,804</b>	<b>102,36</b>	<b>2,64</b>	<b>3,46</b>	<b>344,59</b>	<b>460,4</b>	<b>1096,72</b>	<b>5,32</b>

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак (НА ВЫБОР)</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	79/01	Хлопья кукурузные	50	3,0	0,8	35,0	150,0	0,67	0	0,43	0,12	1,50	26	8	9,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>7,2</b>	<b>44,4</b>	<b>270,0</b>	<b>0,97</b>	<b>7</b>	<b>0,73</b>	<b>0,12</b>	<b>259</b>	<b>180</b>	<b>965</b>	<b>11,3</b>
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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
АКП*	337/03	Солянка из птицы со сметаной	200/10/5	6,4	7,2	5,4	120,48	0,04	2,67	0,04	0	24,78	163,38	19,11	0,9
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	90	9,9	8,9	10,5	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
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	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
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
	к/к	Багон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>770</b>	<b>26,75</b>	<b>27,60</b>	<b>111,85</b>	<b>822,38</b>	<b>0,62</b>	<b>6,86</b>	<b>0,13</b>	<b>6,51</b>	<b>84,97</b>	<b>425,93</b>	<b>124,87</b>	<b>6,75</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,55</b>	<b>34,75</b>	<b>156,25</b>	<b>1092,38</b>	<b>1,59</b>	<b>13,86</b>	<b>0,86</b>	<b>6,63</b>	<b>343,97</b>	<b>605,93</b>	<b>1089,87</b>	<b>18,05</b>



Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 9 Среды

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>9,8</b>	<b>10,55</b>	<b>20,06</b>	<b>220,6</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	95	Борщ со свежей капусты 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
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	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	Печень по-строгановски	90	12,9	14	12	176	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8
2008	331	Макаронные изделия отварные	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>23,79</b>	<b>23,87</b>	<b>104,80</b>	<b>706,40</b>	<b>0,69</b>	<b>128,00</b>	<b>19,60</b>	<b>3,73</b>	<b>101,90</b>	<b>401,70</b>	<b>105,00</b>	<b>6,56</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33,59</b>	<b>34,42</b>	<b>124,86</b>	<b>927,00</b>	<b>0,99</b>	<b>180,00</b>	<b>19,90</b>	<b>3,93</b>	<b>342,43</b>	<b>546,00</b>	<b>1068,50</b>	<b>6,76</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 10 Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рец.	Прiem пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>11,77</b>	<b>36,9</b>	<b>285</b>	<b>0,325</b>	<b>17</b>	<b>0,34</b>	<b>0,5</b>	<b>250</b>	<b>157,5</b>	<b>956,25</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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)/73	Суп-пюре из тыквы с гренками	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 гренками	200/15/10	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	260	Азу из говядины с картофелем	240	19	18	42	402	0,14	8,4	0,012	4,92	31,2	246	50,4	3,6
2007	123	Компот из свежемороженных 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
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>25,12</b>	<b>27,06</b>	<b>106,64</b>	<b>765,90</b>	<b>0,28</b>	<b>28,40</b>	<b>0,22</b>	<b>9,51</b>	<b>132,00</b>	<b>333,20</b>	<b>118,50</b>	<b>6,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,42</b>	<b>38,83</b>	<b>143,54</b>	<b>1050,90</b>	<b>0,61</b>	<b>45,40</b>	<b>0,56</b>	<b>10,01</b>	<b>382,00</b>	<b>490,70</b>	<b>1074,75</b>	<b>6,84</b>

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 11 Пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ реп.	Прям прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>24,4</b>	<b>224</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008/АКП*	35/71/04	Салат из белокочанной капусты 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	200/15	4,6	4,8	15,5	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2009	611	Котлеты мясные (домашние)	90	10,1	8,08	10,5	156,5	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
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 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
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>770</b>	<b>23,91</b>	<b>23,51</b>	<b>115,39</b>	<b>822,40</b>	<b>0,53</b>	<b>35,70</b>	<b>0,24</b>	<b>7,17</b>	<b>98,65</b>	<b>233,66</b>	<b>121,75</b>	<b>5,05</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31,01</b>	<b>31,91</b>	<b>139,79</b>	<b>1046,40</b>	<b>0,83</b>	<b>87,70</b>	<b>0,54</b>	<b>7,37</b>	<b>339,18</b>	<b>377,96</b>	<b>1085,25</b>	<b>5,25</b>

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 12 Суббота  
Неделя: 2

Семь: 7-11  
Возраст:

Год изд. сборника	№ реп.	Прим. пищи, 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	146	950	0
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,96</b>	<b>12,2</b>	<b>30,7</b>	<b>266,4</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	200/5	2,4	4,64	13,76	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/15/10	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*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	90	12,8	12,2	18,2	201	0,04	4,5	0,01	3,7	38,7	123	17,5	0,8
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	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
	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	Багон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>760</b>	<b>23,25</b>	<b>27,51</b>	<b>108,71</b>	<b>796,20</b>	<b>0,64</b>	<b>38,50</b>	<b>0,37</b>	<b>7,59</b>	<b>153,85</b>	<b>306,75</b>	<b>124,85</b>	<b>4,75</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31,21</b>	<b>39,71</b>	<b>139,41</b>	<b>1062,60</b>	<b>0,94</b>	<b>90,50</b>	<b>0,67</b>	<b>7,79</b>	<b>394,38</b>	<b>451,05</b>	<b>1088,35</b>	<b>4,95</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>391,09</b>	<b>441,68</b>	<b>1646,69</b>	<b>12353,71</b>	<b>10,53</b>	<b>1104,82</b>	<b>57,55</b>	<b>82,80</b>	<b>4383,74</b>	<b>5887,88</b>	<b>12021,49</b>	<b>96,80</b>
<b>Итого среднее за день</b>				<b>32,6</b>	<b>36,8</b>	<b>137,2</b>	<b>1029,5</b>	<b>0,9</b>	<b>92,1</b>	<b>4,8</b>	<b>6,9</b>	<b>365,3</b>	<b>490,7</b>	<b>1001,8</b>	<b>8,1</b>

**Приложение к циклическому двухнедельному меню**

\*АКТ- акт контрольной проработки

Методические указания города Москвы: 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 блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2009 г

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

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

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

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