

Согласовано  
Директор

«30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО "Северная Столица"  
Левин Д.А.  
«30» августа 2024 г.

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

День: 1

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>Второй 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 второй 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</b>															
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 гречками	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
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	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>775</b>	<b>27,08</b>	<b>27,03</b>	<b>106,27</b>	<b>847,3</b>	<b>0,83</b>	<b>12,9</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>119,65</b>	<b>263,75</b>	<b>115,68</b>	<b>8,07</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1015</b>	<b>34,18</b>	<b>35,43</b>	<b>130,67</b>	<b>1071,3</b>	<b>1,13</b>	<b>64,9</b>	<b>0,69</b>	<b>6,33</b>	<b>360,18</b>	<b>408,05</b>	<b>1079,18</b>	<b>8,27</b>

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 2

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>Второй 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	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>146</b>	<b>953</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>															
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	200/5	2,48	4,48	6,4	76,8	0,05	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
2008	311	Плов из птицы	250	19,83	21,83	46,16	410	0,13	18,3	0,36	7,3	61,7	313,3	61,7	20
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 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>28,86</b>	<b>31,18</b>	<b>119,71</b>	<b>853,8</b>	<b>0,58</b>	<b>38,9</b>	<b>0,55</b>	<b>10,43</b>	<b>156,05</b>	<b>415,65</b>	<b>152,65</b>	<b>23,85</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1020</b>	<b>35,06</b>	<b>37,68</b>	<b>169,01</b>	<b>1136,8</b>	<b>0,88</b>	<b>45,9</b>	<b>0,85</b>	<b>10,43</b>	<b>408,55</b>	<b>561,65</b>	<b>1105,65</b>	<b>24,55</b>

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания в вторых завтраках и горячих обедах для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 3

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>Второй 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 второй 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</b>															
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,02	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
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*	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	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
	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>24,33</b>	<b>26,3</b>	<b>108,27</b>	<b>753,2</b>	<b>0,66</b>	<b>35,4</b>	<b>0,236</b>	<b>5,29</b>	<b>149,15</b>	<b>324,85</b>	<b>123,75</b>	<b>4,61</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1010</b>	<b>32,29</b>	<b>38,5</b>	<b>138,97</b>	<b>1019,6</b>	<b>0,96</b>	<b>87,4</b>	<b>0,536</b>	<b>5,49</b>	<b>389,68</b>	<b>469,15</b>	<b>1087,25</b>	<b>4,81</b>

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 4

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>Второй 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	0,03	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>11,77</b>	<b>36,9</b>	<b>285</b>	<b>0,33</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</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	80	Борщ сибирский со сметаной	200/5	4,8	5,76	10,64	113,6	0,04	8	0,17	0,24	44,8	85,6	24	1,52
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	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
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 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>27,49</b>	<b>33,49</b>	<b>104,13</b>	<b>839,2</b>	<b>0,54</b>	<b>20,8</b>	<b>0,32</b>	<b>6,95</b>	<b>97,35</b>	<b>305,95</b>	<b>106,95</b>	<b>7,31</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1020</b>	<b>34,79</b>	<b>45,26</b>	<b>141,03</b>	<b>1124,2</b>	<b>0,87</b>	<b>37,8</b>	<b>0,66</b>	<b>7,45</b>	<b>347,35</b>	<b>463,45</b>	<b>1063,2</b>	<b>7,71</b>

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 5

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>Второй 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 второй 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</b>															
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	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	134,2	0,06	8,00	0,3	0,20	81,00	78,00	25,00	1,20
АКП*/2008	3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	90/20	11,12	13,8	14,06	165,7	0,08	19,8	0	0,6	38	50,7	17,9	1
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	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>785</b>	<b>24,13</b>	<b>26,83</b>	<b>115,23</b>	<b>755,9</b>	<b>0,56</b>	<b>51,2</b>	<b>0,36</b>	<b>3,21</b>	<b>176,35</b>	<b>239,85</b>	<b>124,25</b>	<b>5,65</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1025</b>	<b>33,93</b>	<b>37,38</b>	<b>135,29</b>	<b>976,5</b>	<b>0,86</b>	<b>103,2</b>	<b>0,66</b>	<b>3,41</b>	<b>416,88</b>	<b>384,15</b>	<b>1087,75</b>	<b>5,85</b>

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 6

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>Второй 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 второй 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</b>															
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 гречками	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
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	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 (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 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>775</b>	<b>25,98</b>	<b>24,53</b>	<b>122,47</b>	<b>849,07</b>	<b>0,65</b>	<b>14,65</b>	<b>0,46</b>	<b>5,71</b>	<b>129,55</b>	<b>340,15</b>	<b>155,15</b>	<b>5,97</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1015</b>	<b>33,08</b>	<b>32,93</b>	<b>146,87</b>	<b>1073,07</b>	<b>0,95</b>	<b>66,65</b>	<b>0,76</b>	<b>5,91</b>	<b>370,08</b>	<b>484,45</b>	<b>1118,65</b>	<b>6,17</b>

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 7

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Второй 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 второй 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</b>															
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	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
2008	275	Котлеты по-хлыновски	90	11,5	16,2	19	213	0,12	4	0,08	0,8	16	142	22	2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
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	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>765</b>	<b>25,65</b>	<b>30,51</b>	<b>114,71</b>	<b>808,4</b>	<b>0,63</b>	<b>16,4</b>	<b>0,29</b>	<b>4,23</b>	<b>100,35</b>	<b>288,15</b>	<b>112,95</b>	<b>7,15</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1005</b>	<b>35,45</b>	<b>41,06</b>	<b>134,77</b>	<b>1029</b>	<b>0,93</b>	<b>68,4</b>	<b>0,59</b>	<b>4,43</b>	<b>340,88</b>	<b>432,45</b>	<b>1076,45</b>	<b>7,35</b>

Двухсдельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 8

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>Второй 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	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>146</b>	<b>953</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>															
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,02	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	76	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	2,56	4,48	17,5	100,6	0,2	9,5	0,02	1,7	10,3	144	27	0,8
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	240	17,04	21,4	30,8	398,6	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 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>760</b>	<b>24,23</b>	<b>27,14</b>	<b>102,25</b>	<b>748,6</b>	<b>0,7</b>	<b>33,1</b>	<b>0,126</b>	<b>2,73</b>	<b>66,75</b>	<b>201,45</b>	<b>94,05</b>	<b>3,51</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1010</b>	<b>30,43</b>	<b>33,64</b>	<b>151,55</b>	<b>1031,6</b>	<b>1</b>	<b>40,1</b>	<b>0,426</b>	<b>2,73</b>	<b>319,25</b>	<b>347,45</b>	<b>1047,05</b>	<b>4,21</b>



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 9

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>Второй 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	0,03	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
<b>Итого за второй завтрак:</b>			<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>11,77</b>	<b>36,9</b>	<b>285</b>	<b>0,33</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</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
2012	83	Суп картофельный с мясом птицы	200/20	4,6	8	19,5	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
2008	256	Печень по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7	0,31	2,26	0,06	0,45	42,72	170,6	29,3	2,55
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
	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>775</b>	<b>25,79</b>	<b>30,63</b>	<b>113,99</b>	<b>811,2</b>	<b>0,84</b>	<b>24,06</b>	<b>0,31</b>	<b>4,72</b>	<b>108,97</b>	<b>381,96</b>	<b>140,65</b>	<b>7,64</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1025</b>	<b>33,09</b>	<b>42,4</b>	<b>150,89</b>	<b>1096,2</b>	<b>1,17</b>	<b>41,06</b>	<b>0,65</b>	<b>5,22</b>	<b>358,97</b>	<b>539,46</b>	<b>1096,9</b>	<b>8,04</b>

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных

День: 10

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>Второй 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 второй 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</b>															
2008	35/56	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным (до 28.02) / Икра морковная (с 01.03)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	134,2	0,06	8,00	0,3	0,20	81,00	78,00	25,00	1,20
АКП*/2008	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
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
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 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>785</b>	<b>27,81</b>	<b>29,03</b>	<b>115,87</b>	<b>807,3</b>	<b>0,49</b>	<b>38,7</b>	<b>0,38</b>	<b>6,81</b>	<b>148,95</b>	<b>199,65</b>	<b>109,35</b>	<b>6,85</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1025</b>	<b>35,77</b>	<b>41,23</b>	<b>146,57</b>	<b>1073,7</b>	<b>0,79</b>	<b>93,7</b>	<b>0,68</b>	<b>7,01</b>	<b>389,48</b>	<b>343,95</b>	<b>1072,85</b>	<b>7,05</b>
<b>Итого за все дни:</b>			<b>10170</b>	<b>338,07</b>	<b>385,51</b>	<b>1445,62</b>	<b>10631,97</b>	<b>9,54</b>	<b>646,11</b>	<b>6,502</b>	<b>58,41</b>	<b>3701,3</b>	<b>4434,21</b>	<b>10834,93</b>	<b>84,01</b>
<b>Итого среднее за день:</b>			<b>1017</b>	<b>33,81</b>	<b>38,55</b>	<b>144,56</b>	<b>1063,20</b>	<b>0,95</b>	<b>64,61</b>	<b>0,650</b>	<b>5,84</b>	<b>370,13</b>	<b>443,42</b>	<b>1083,49</b>	<b>8,40</b>

Приложение к циклическому двухдневному 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 г

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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.