



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

День: 1

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
Второй завтрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	4,5	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за второй завтрак:			240	1,5	2,1	30	164	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед															
2012/АКП*	40/369(06)	Салат из моркови и яблок (до 28.02) / Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) (с 01.03)	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
2015	260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за обед:			860	30,63	28,87	121,89	921,1	0,87	14,1	0,42	6,35	132,08	299,75	124,68	8,64
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за второй завтрак:			260	11,6	9,6	38,5	287,9	0,8	10	0,9	0,2	126,5	142,3	960,8	0,2
Итого за день:			1360	43,73	40,57	190,39	1373	1,67	69,1	1,32	6,75	264,11	454,35	1102,98	10,04

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

День: 2

Год изд. Сборника	№ рецеп.	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
Второй завтрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0,01	0	61	45	7	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
Итого за второй завтрак:			250	1,9	1,4	62,2	270	1	0,01	0,01	0	73,5	51	10	1,7
Обед															
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53	0,06	21,89	0,21	0,19	43,78	52,74	21,89	0,74
2008	311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2	0,14	20,49	0,40	8,17	69,1	350,8	69,1	22,4
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за обед:			860	30,48	34,97	131,3	945,73	0,62	45,38	0,63	11,56	173,83	465,39	173,04	26,79
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2008	3	Бутиерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,45	154,2	98,3	8	0,34
Итого за второй завтрак:			240	5,34	10	23,45	209,7	0,02	0	0,09	0,45	159,2	106,3	12	1,34
Итого за день:			1350	37,72	46,37	216,95	1425,43	1,64	45,39	0,73	12,01	406,53	622,69	195,04	29,83

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	0	3	0	0	8	10	5	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 второй завтрак:			245	2,46	5,9	36,5	208,4	0	48	0	0,2	8,53	14,3	18,5	1,2
Обед															
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	250/5	4	5,77	17,11	152,75	0,08	7,96	0,21	0,2	33,81	78,6	26,8	0,99
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	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
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за обед:			860	28,2	28,61	120,18	843,55	0,71	37,96	0,283	5,6	166,98	359,15	143,45	5,4
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за второй завтрак:			280	12,9	12,36	56,32	387,8	0,4	10,3	0,35	1,16	138,3	195	960	0
Итого за день:			1385	43,56	46,87	213	1439,75	1,11	96,26	0,633	6,96	313,81	568,45	1121,95	6,6

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
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
Итого за второй завтрак:			250	4,4	7,87	52,3	299	0,07	11	0,05	0,5	131	107,5	20,25	1,4
Обед															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	250/5	5,97	7,16	13,23	141,3	0,05	9,9	0,21	0,3	55,7	106,4	29,8	1,9
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	154	20	2
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за обед:			860	30,41	35,95	117,42	929,1	0,58	22,7	0,36	7,34	112,25	335,85	122,85	8,19
Полдник															
2016	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
Итого за второй завтрак:			270	5,02	8,88	62,86	352	0,08	110	0,06	0,63	24,5	41,2	10,3	1,1
Итого за день:			1380	39,83	52,7	232,58	1580,1	0,73	143,7	0,47	8,47	267,75	484,55	153,4	10,69

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
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	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за второй завтрак:			240	4,6	4,25	42,36	231,6	0,02	45	0,01	0,7	21,53	27,3	29,5	0,9
Обед															
2008	35/56	Салат из 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	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77	0,07	9,90	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48
АКП*	3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33	0,08	23,4	0	0,7	44,2	59,8	21,1	1,12
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,01	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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
Итого за обед:			875	27,96	32,6	129,96	864,3	0,55	56,7	0,431	3,29	203,95	283,12	138,55	6,17
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за второй завтрак:			275	11,81	12,46	53,99	375,05	0,38	9,64	0,34	0,9	134,6	184	958	0
Итого за день:			1390	44,37	49,31	226,31	1470,95	0,95	111,34	0,781	4,89	360,08	494,42	1126,05	7,07

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за второй завтрак:			240	1,5	2,1	30	164	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед															
2012/АКП*	40/369(06)	Салат из моркови и яблок (до 28.02) / Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) (с 01.03)	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13,1	14	203,77	0,06	1,50	0,11	0,3	21	111	28	1,2
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2007	123	Компот из свежемороженой 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
Итого за обед:			860	29,17	27,67	138,09	925,27	0,68	15,85	0,47	5,89	140,38	381,15	166,55	6,56
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за второй завтрак:			280	12,9	12,36	56,32	387,8	0,4	10,3	0,35	1,16	138,3	195	960	0
Итого за день:			1380	43,57	42,13	224,41	1477,07	1,08	71,15	0,82	7,25	284,21	588,45	1144,05	7,76

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Второй завтрак															
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за второй завтрак:			240	6,9	6,65	35,46	234,6	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед															
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
2008	275	Котлеты по-львовски	100	12,77	18	21,11	224,44	0,13	4,44	0,08	0,88	17,77	157,7	24,4	2,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за обед:			865	30,27	34,5	130,87	928,39	0,68	18,4	0,33	4,68	112,75	328,35	130,65	8,04
Полдник															
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
Итого за второй завтрак:			270	4,82	8,88	66,96	367	0,09	2	0,06	0,73	17,5	43,2	10,3	1,5
Итого за день:			1375	41,99	50,03	233,29	1529,99	0,81	66,4	0,4	5,61	251,78	465,85	168,45	10,74

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
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
Итого за второй завтрак:			250	0,6	0,2	54,9	223	0	0	0	0	17,5	14	7	1,7
Обед															
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	250/5	4,18	5,57	12,04	111,45	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	19,88	24,9	46	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за обед:			860	29,34	31,83	116,49	849,85	0,77	35,41	24,356	3,37	71,06	238,47	109,33	4,1
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за второй завтрак:			280	12,09	11,14	61,67	388,76	0,4	13,3	0,35	1,16	138,3	195	960	0
Итого за день:			1390	42,03	43,17	233,06	1461,61	1,17	48,71	24,706	4,53	226,86	447,47	1076,33	5,8

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0,01	0	61	45	7	1
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
Итого за второй завтрак:			250	3	6,67	49,8	272	1,03	10,01	0,05	0,5	71	62,5	13,25	1,4
Обед															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2012	83	Суп картофельный с мясом птицы	250/20	5,64	9,81	23,9	181,5	0,25	11,81	0,24	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,33	11,8	0,44	151,9	0,34	2,5	0,06	0,5	47,46	189,5	32,5	2,83
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,01	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за обед:			875	29,67	34,66	130,47	922,2	1,02	27,11	0,371	6,79	106,82	494,47	161,93	7,93
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за второй завтрак:			260	6	4,7	45,5	247,7	0,5	3	0,6	0,2	11,5	10,3	14,8	1,2
Итого за день:			1385	38,67	46,03	225,77	1441,9	2,55	40,12	1,021	7,49	189,32	567,27	189,98	10,53

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше

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
Второй завтрак															
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	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 второй завтрак:			240	2,76	5,9	53	277,4	0,02	45	0,01	0,7	21,53	27,3	29,5	0,9
Обед															
2008	35/56	Салат из 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	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77	0,07	9,90	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48
АКП*/2008	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	100/20	15,16	15,5	18,32	218,3	0	3,92	0	4,36	10,47	23,45	6,54	0,43
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
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
Итого за обед:			875	30,83	33,56	129,51	895,67	0,5	41,22	0,48	7,27	169,62	232,37	119,59	7,28
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за второй завтрак:			275	12,01	15,46	52,99	398,85	0,38	9,64	0,34	0,9	134,6	184	958	0
Итого за день:			1390	45,6	54,92	235,5	1571,92	0,9	95,86	0,83	8,87	325,75	443,67	1107,09	8,18
Итого за все дни:			13785	421,07	472,1	2231,26	14771,72	12,61	788,03	31,711	72,83	2890,2	5137,17	7385,32	107,24
Итого среднее за день:			1379	42,11	47,21	223,13	1477,17	1,26	78,80	3,171	7,28	289,02	513,72	738,53	10,72

Приложение к циклическому двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

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

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

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

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.