

СОГЛАСОВАНО

Директор: *Мамаров С.В.*
МОБУ СОШ № 1
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Агалатовский ЦО»
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
2025 г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 1 Понедельник
Неделя: 1
Сезон:
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	Продукты питания, 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
Завтрак															
2008/АКП*	184/02	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (вишня)	200/5/30	8,3	10,5	52,6	340,6	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
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
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	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 Завтрак			500	14,6	16,0	105,7	648,7	0,51	59,22	0,06	0,46	270,28	327,67	113,75	4,05
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	7,22	3,2	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 свежемороженных 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 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 Обед			740	23,51	25,83	107,40	765,74	0,53	15,36	2,40	3,96	134,54	349,50	154,42	5,22
Итого за день				38,13	41,81	213,05	1414,48	1,038	74,58	2,46	4,42	404,82	677,17	268,17	9,27

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год и отборник а	№ 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	
Завтрак																
2008	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/10	6,3	13,8	45,2	312,4	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	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	
	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 Завтрак			475	12,5	18,9	84,11	543	0,35	45	0,09	1,5	24,78	107,55	59,59	3,05	
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																
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	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8	
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/15	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 свежемороженных 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 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 Обед			735	23,47	27,45	102,02	705,82	0,31	62,99	0,33	7,17	146,16	292,70	107,51	5,90	
Итого за день					35,97	46,37	186,13	1248,82	0,656	107,99	0,42	8,67	170,94	400,25	167,1	8,95

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецеп.	Пример 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
Завтрак															
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,5	32,8	236,7	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2011	338	Яблоко	120	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
Итого за Завтрак			525	9,4	10,34	68,27	404,5	1,17	14,31	0,05	1,06	232,6	252	57	6,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	3,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
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	265	Плов (свинина)	240	19	16,4	45	401	0,036	0	0,06	2,16	9,96	153,6	20,04	2,04
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			735	25,65	27,18	103,44	821,60	0,35	20,30	19,63	7,97	61,06	343,70	98,74	5,28
Итого за день				35,09	37,52	171,71	1226,14	1,52	34,61	19,68	9,03	293,66	595,70	155,74	11,78

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 4 Четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год изд. сборник а	№ респ.	Пример 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
Завтрак															
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
2008	210	Макароны с сыром	200/10	9,9	22,2	37,9	393,4	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			460	11,6	27,67	80,4	618,4	0,095	10	0,18	1,62	145,2	141,7	22,85	2,52
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	200	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 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*	21	Рыба, запеченная по-онежски	90	15,9	16,8	23,8	280	0,05	3,1	0,02	2,5	27	86,3	12	0,5
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
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
Итого за Обед			730	26,63	27,56	101,52	782,70	0,24	21,78	0,26	4,23	104,88	218,01	101,22	2,84
Итого за день				38,23	55,23	181,92	1401,1	0,335	31,78	0,44	5,85	250,08	359,71	124,07	5,36

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 5 Пятница

Неделя: I

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	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
Завтрак															
2008/АКП*	184/01	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным и соусом ягодным (клубника)	200/5/30	8,7	8,2	34,5	290,7	0,18	1,3	0,05	0,13	132,20	202,3	54,2	2,6
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
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	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 Завтрак			500	15,0	13,67	87,55	598,89	0,52	47,3	0,06	0,33	258,48	299,85	97,95	4,05
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/2011	74/71	Салат из белокачанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с 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*	336/04	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	336,04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	90/40	12	13,5	23	212	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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 Обед			780	23,64	24,16	105,54	717,30	0,19	37,30	0,12	7,09	115,08	124,02	62,02	3,67
Итого за день				38,64	37,83	193,09	1316,19	0,71	84,60	0,18	7,42	373,56	423,87	159,97	7,72

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

Дни: 6 Суббота

Неделя: 1

Возраст:

7-11

Год изд.сборник а	№ респ.	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
Завтрак															
АКП*	210/5	Бутерброд с вареной сгущенкой	45	4,45	2,61	26,74	119,25	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,0	9,4	35,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
Итого за Завтрак			455	13,75	12,01	77,54	444,45	0,18	49,3	0,05	0,72	136,23	247,3	130,9	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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	261//373	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	12,06	10,74	11	151,2	0,23	14,40	6	3,00	22,80	273,60	19,20	6,00
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	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
Итого за Обед			755	23,63	25,11	116,95	774,20	0,84	90,80	6,79	6,97	126,15	448,45	124,05	10,35
Итого за день				37,38	37,12	194,49	1218,65	1,02	140,1	6,84	7,69	262,38	695,75	254,95	14,65

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

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
Завтрак															
2008/АКП*	184/02	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (вишня)	200/5/30	8,3	10,5	52,6	340,6	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	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
	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 Завтрак			500	15,8	16,83	98,81	618,19	1,47	58,23	0,05	0,46	210,28	282,67	106,75	4,05
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	7,22	3,2	18,8	149,8	0,15	4,80	0,2	0,34	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
2015	260	Гуляш из свинины	90	10,9	13,39	16,5	211,5	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2007	123	Компот из свежемороженных 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 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 Обед			740	24,70	26,52	102,22	757,24	0,50	50,36	2,34	3,26	104,06	316,10	133,22	5,12
Итого за день				40,52	43,35	201,03	1375,43	1,974	108,59	2,39	3,72	314,34	598,77	239,97	9,17

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год наблюдения	№ рецепта	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
Завтрак															
1983	418	Круленик (пшеничка) с творогом и сгущенным молоком	200/10	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
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
	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 Завтрак			475	9,3	9,4	52,7	354,0	0,6	52	0,3	0,2	250,28	155,55	983,75	1,45
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	200	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
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	90	9,9	8,9	20	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
2008	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	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			755	24,45	26,00	114,05	811,80	0,79	18,19	0,26	6,67	119,89	372,56	138,16	7,85
Итого за день				33,75	35,37	166,7	1165,8	1,39	70,19	0,56	6,87	370,17	528,11	1121,91	9,3

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год изд. сборник а	№ рецеп	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
2008	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
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
2011	338	Яблоко	120	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
Итого за Завтрак			525	9,3	9,54	47,37	314,99	0,37	21	0,31	0,26	381,8	243,9	975,7	3,9
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	71	Овощи порционнo (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 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
Итого за Обед			735	23,79	23,87	104,80	706,40	0,69	128,00	19,60	3,73	101,90	401,70	105,00	6,56
Итого за день				33,13	33,41	152,17	1021,39	1,06	149,00	19,91	3,99	483,70	645,60	1080,70	10,46

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
АКП*	210/5	Бутерброд с вареной сгущенкой	45	4,45	2,61	26,74	119,25	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
2008	210	Макароны с сыром	200/10	9,9	22,2	37,9	393,4	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
Итого за Завтрак			455	14,55	24,91	79,64	572,65	0,07	45	0,14	1,32	135,73	128,5	30,1	2,32	
Обед (ПЕРВОЕ 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(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70	
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	200/15/10	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	258	Жаркое по-домашнему со свиной	240	18,05	18,4	38,2	398,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9	
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	
Итого за Обед			740	24,17	27,46	102,84	762,50	0,24	24,60	0,31	4,79	125,30	105,50	81,40	3,74	
Итого за день					38,72	52,37	182,48	1335,15	0,31	69,60	0,45	6,11	261,03	234,00	111,50	6,06

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11

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
Завтрак															
2008/ АСП*	184/01	Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным с соусом ягодным (клубника)	200/5/30	8,7	8,2	34,5	290,7	0,18	1,3	0,05	0,13	132,20	202,3	54,2	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	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
	к/к	Батон обогащенный микроутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Завтрак			500	16,2	14,52	80,71	568,34	1,48	46,31	0,05	0,33	198,48	254,85	90,95	4,05
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/ 2011	742/ 71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АСП*	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
АСП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	90	12,8	11,2	7,2	156,5	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
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 микроутриентами	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 микроутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			760	24,31	24,77	114,69	789,90	0,51	33,10	0,23	7,07	110,15	210,85	120,95	4,35
Итого за день				40,51	39,29	195,40	1358,24	1,99	79,41	0,28	7,40	308,63	465,70	211,90	8,40

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 12 Суббота

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год изд.сборник а	№ рсч.	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
Завтрак															
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
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,0	9,4	35,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
Итого за Завтрак			460	10,8	14,77	78,3	490,2	0,205	14,3	0,09	1,02	145,7	260,5	123,65	4,5
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	71/92	Суп картофельный с клецками	200/10	3,26	2,68	13,4	103,66	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	13,95	12,2	15,2	201	0,04	4,5	0,01	3,7	38,7	123	17,5	0,8
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2008	436	Напиток 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
Итого за Обед			740	23,86	25,58	103,80	752,46	0,22	33,50	0,38	7,69	105,10	279,50	98,60	4,00
Итого за день				34,66	40,35	182,10	1242,66	0,43	47,80	0,47	8,71	250,80	540,00	222,25	8,50
Итого за 12 дней				444,73	500,02	2220,27	15324,05	12,42	998,25	54,08	79,88	3744,11	6164,63	4118,23	109,62
Итого среднее за день				37,1	41,7	185,0	1277,0	1,0	83,2	4,5	6,7	312,0	513,7	343,2	9,1