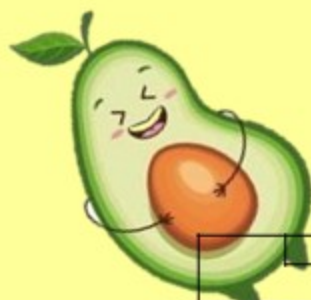


1 день		День: Понедельник Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
Итого за 2-й Завтрак			7,1	8,4	24,4	224
Обед						
40/369(06)	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
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8
260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235
331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			27,08	27,03	106,27	847,30
Итого за день			34,18	35,43	130,67	1071,3

2 день		День: Вторник Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			7,1	8,4	24,4,1	224
Обед						
372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	6,4	76,8
311	Плов из птицы	250	19,83	21,83	46,16	410
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			28,86	31,18	119,71	853,80
Итого за день			35,06	37,68	169,01	1136,8

"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. "



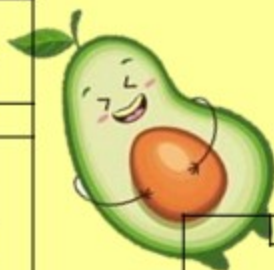
3 день		День: Среда Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
Итого за 2-й Завтрак			240	7,96	12,2	30,7
Обед						
71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,76	106,4
345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			24,33	26,30	108,27	753,20
Итого за день			32,29	38,50	138,97	1019,60



4 день		День: Четверг Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
Итого за 2-й Завтрак			7,3	11,77	36,9	285
<i>Обед</i>						
23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
80	Борщ сибирский со сметаной	200/5	4,8	5,76	10,64	113,6
257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220
331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	31,3	191
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			27,49	33,49	104,13	839,20
Итого за день			34,79	45,26	141,03	1124,2

5 день		День: Пятница Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
Итого за 2-й Завтрак			9,8	10,55	20,06	220,6
<i>Обед</i>						
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
291/73	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	134,2
3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	90/20	11,12	13,8	14,06	165,7
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			28,86	31,18	119,71	853,80
Итого за день			35,06	37,68	169,01	1136,8

"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. "



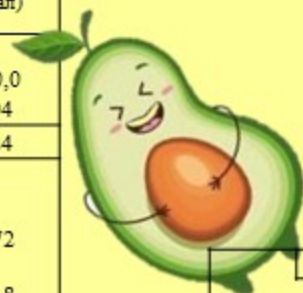
6 день		День: Суббота Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			6,2	6,5	49,3	283
<i>Обед</i>						
51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	3,4	6,3	8,8	87
299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	240	18,4	19	42,8	420,48
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			27,15	31,07	121,25	870,28
Итого за день			33,35	37,57	170,55	1153,28



7 день		<u>День: Понедельник</u> <u>Неделя: 2</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
Итого за 2-й Завтрак			7,1	8,4	24,4	224
Обед						
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
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10		5,22	3,7	18,8
305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100		12	13,1	14
325	Рис отварной	150		3,7	6,3	30,8
123	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200		0,6	0,2	27,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30		1,95	0,3	13,5
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25		2	0,87	13,25
Итого за Обед			25,98	24,53	122,47	849,07
Итого за день			33,08	32,93	146,87	1073,07

8 день		<u>День: Вторник</u> <u>Неделя: 2</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
Итого за 2-й Завтрак			9,8	10,55	20,06	220,6
Обед						
5	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	3,6	8,7	100	2
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	4,64	13,76	106,4	2,4
275	Котлеты по-хлыновски	90	16,2	19	213	11,5
331	Макаронные изделия отварные	150	4,8	31,3	191	5,5
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	15,2	62	0,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	0,3	13,5	66	1,95
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	0,87	13,25	70	2
Итого за Обед			25,65	30,51	114,71	808,40
Итого за день			35,45	41,06	134,77	1029

"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. "



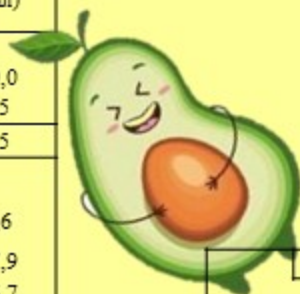
9 день		<u>День: Среда</u> <u>Неделя: 2</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			6,2	6,5	49,3	283
Обед						
71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,48	17,5	100,6
258	Жаркое по-домашнему со свиной	240	17,04	21,4	30,8	398,6
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			24,23	27,14	102,25	748,60
Итого за день			30,43	33,64	151,55	1031,60



10 день		День: Четверг Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
Итого за 2-й Завтрак			7,3	11,77	36,9	285
Обед						
23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
83	Суп картофельный с мясом птицы	200/20	4,6	8	19,5	147,9
256	Печень по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			25,79	30,63	113,99	811,20
Итого за день			33,09	42,40	150,89	1096,20

11 день		День: Пятница Неделя:				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
Итого за 2-й Завтрак			2,76	5,9	53	277,4
Обед						
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
291/73	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	124,2
289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1
325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0
442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			27,81	29,03	117,87	797,30
Итого за день			35,77	41,23	148,57	1063,70

"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. "



12 день		День: Суббота Неделя: 2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
Итого за 2-й Завтрак			9,8	10,55	20,06	220,6
Обед						
51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8
100	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	4,24	16	146,8
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174
1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			24,37	27,91	105,73	798,80
Итого за день			34,17	38,46	125,79	1019,40

