

**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.**



1 день		<u>День: Понедельник</u> <u>Неделя: 1</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
Итого за 2-й Завтрак			1,3	2	30	164
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	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4
260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235
331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2
442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			30,63	28,87	121,89	921,10
Полдник						
435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	435
428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	428
Итого за Полдник			11,6	9,6	38,5	287,9
Итого за день			43,53	40,47	190,39	1373,00



2 день		<u>День: Понедельник</u> <u>Неделя: 1</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			1,9	1,4	62,2	270
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	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53
311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			30,48	34,97	131,30	945,73
Полдник						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7
Итого за Полдник			5,1	9,9	23,5	209,7
Итого за день			37,52	46,27	216,95	1425,43

**Двухнедельное цикличное 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.**



		3 день	<u>День: Среда</u> <u>Неделя: 1</u>			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
430	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
Итого за 2-й Завтрак			2,46	5,8	36,5	208,4
<i>Обед</i>						
71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75
345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4
335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			28,20	28,61	120,18	843,55
<i>Полдник</i>						
435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0
442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8
Итого за Полдник			12,9	12,4	56,3	387,8
Итого за день			43,56	46,77	213,00	1439,75



		4 день	<u>День: Четверг</u> <u>Неделя: 1</u>			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
Итого за 2-й Завтрак			4,5	7,97	52,3	299,15
<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	250/5	5,97	7,16	13,23	141,3
257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220
331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			30,41	35,95	117,42	929,10
<i>Полдник</i>						
1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252
Итого за Полдник			5,0	8,9	62,9	352,0
Итого за день			36,93	50,20	207,78	1446,10

**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.**



		5 день		День: Пятница Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
2-й Завтрак							
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	
Итого за 2-й Завтрак			4,6	4,25	42,6	231,6	
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	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77	
3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33	
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	
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			27,96	32,60	129,96	864,30	
Полдник							
435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	
736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	
Итого за Полдник			11,8	12,5	54,0	375,1	
Итого за день			44,37	49,31	226,31	1470,95	

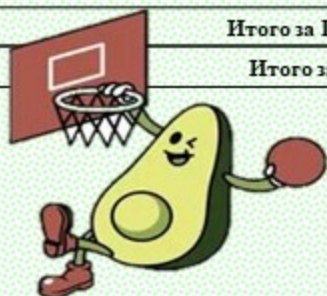


		6 день		День: Суббота Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
2-й Завтрак							
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	
Итого за 2-й Завтрак			1,9	1,4	62,2	270	
Обед							
51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	
88	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,23	8,32	13,19	110,2	
299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	280	21,46	22,1	49,93	490,56	
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	
Итого за Обед			31,69	36,29	137,27	987,56	
Полдник							
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	
428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	
Итого за Полдник			6,1	4,7	45,7	249,7	
Итого за день			39,69	42,39	245,17	1507,26	

**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.**



		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	
<i>2-й Завтрак</i>						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
Итого за 2-й Завтрак			1,3	2	30	164
<i>Обед</i>						
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	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4
305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13,1	14	203,77
325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6
123	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			29,17	27,67	138,09	925,27
<i>Полдник</i>						
435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0
442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8
Итого за Полдник			12,9	12,4	56,3	387,8
Итого за день			43,37	42,03	224,41	1477,07



		8 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	
<i>2-й Завтрак</i>						
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
Итого за 2-й Завтрак			7	6,75	35,46	234,75
<i>Обед</i>						
372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75
275	Котлеты по-хлыновски	100	12,77	18	21,11	224,44
331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			30,27	34,50	130,87	928,39
<i>Полдник</i>						
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252
Итого за Полдник			4,8	8,9	67,0	367,0
Итого за день			42,09	50,13	233,29	1530,14

**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.**



9 день		<u>День: Понедельник</u> <u>Неделя: 1</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			0,4	0,1	54,9	223
<i>Обед</i>						
5	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,18	5,57	12,04	111,45
258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	19,88	24,9	46	465
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			29,34	31,83	116,49	849,85
<i>Полдник</i>						
435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56
Итого за Полдник			12,1	11,1	61,7	388,8
Итого за день			41,83	43,07	233,06	1461,61



10 день		<u>День: Понедельник</u> <u>Неделя: 1</u>				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>2-й Завтрак</i>						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
Итого за 2-й Завтрак			3	6,67	49,8	272
<i>Обед</i>						
23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
83	Суп картофельный с мясом птицы	250/20	5,64	9,81	23,9	181,5
256	Печень по-строгановски	100	14,33	11,8	0,44	151,9
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Обед			29,67	34,66	130,47	922,20
<i>Полдник</i>						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7
Итого за Полдник			5,8	4,6	45,5	247,7
Итого за день			38,47	45,93	225,77	1441,90

**Двухнедельное цикличное 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.**



		11 день		День: Понедельник Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>2-й Завтрак</i>							
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	
Итого за 2-й Завтрак			2,76	5,9	53	277,4	
<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 гренками	250/10	5,32	5,07	23,5	153,77	
289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	100/20	15,16	15,5	18,32	218,3	
325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	
442	Сок фруктовый в асоортименте	200	1	0,2	19,8	86	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	
Итого за Обед			30,83	33,56	129,51	885,67	
<i>Полдник</i>							
435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	
736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	
Итого за Полдник			12,0	15,5	53,0	398,9	
Итого за день			45,60	54,92	235,50	1561,92	



		12 день		День: Понедельник Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>2-й Завтрак</i>							
4	Чай с молоком	200	1,5	2	15,1	91,2	
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	
Итого за 2-й Завтрак			5,5	6,15	25,76	191,8	
<i>Обед</i>							
51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	
100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	7,3	20	183,5	
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2	
335	Картофельное пюре	190	5,1	6,84	25,71	204,3	
1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	
Итого за Обед			27,80	32,51	119,64	889,80	
<i>Полдник</i>							
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	
3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	
Итого за Полдник			5,4	10,0	23,7	211,7	
Итого за день			38,7	48,7	169,1	1293,3	