

*Доставляемого
и рассмотренным
по решению вопроса
об утверждении
статуса и названия*

Утверждаю

Территориальный отдел управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Ленинградской области во Всеволожском
районе

Начальник территориального отдела
Владимирова О.В.

09 " *февраль* 2019 " год



Утверждаю

Генеральный директор
ОАО "База Закрытых
Учреждений"

Васильев Д.С.



" " " " год

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в государственных образовательных учреждениях Всеволожского района

Утверждаю

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области во Всеволожском районе

Начальник территориального отдела Владимирова О.В.

"04" декабря 2019 год



Утверждаю

Генеральный директор
"База Закрытых Учреждений"
Васильев Д.С.

ОАО



год

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 110 руб. 00 коп. (завтрак - 40 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептур или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	110	2008	214	10,61	17,74	2,01	210,13	0,06	0,2	0,247	2,73	84,28	182,4	14,02	2,07
Бутерброд с сыром	10/20	2008	3	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Итого:				16,38	20,15	24,64	346,50	0,10	0,31	0,28	3,04	239,27	316,80	28,12	2,63
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	80	к/к	к/к	1,08	8,06	6,34	102,16	0,01	7,2	0,001	3,59	29,58	31,72	16,02	1,03
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2008	91	2,36	6,53	17,3	138	0,09	7,58	0,213	2,41	33,46	79,53	25,18	0,95
Суфле из печени с соусом сметанным	100	2008	298	13,47	8,01	7,84	158,21	0,21	20,32	5,166	0,75	36,12	234,29	15,72	4,59
Рис отварной	150	2008	325	3,66	6,25	28,41	215,93	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				22,41	29,34	102,58	798,46	0,37	39,10	5,43	7,39	115,64	443,50	87,42	9,01
Итого за день				38,79	49,49	127,22	1144,96	0,47	39,41	5,70	10,43	354,91	760,30	115,54	11,64
2 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	254	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	331	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8	0,83
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6	
Чай с сахаром	200	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	1,35
Итого:				17,84	80,29	541,47	0,23	10,00	0,05	1,31	44,29	176,80	66,50	3,37	3,18
Обед															
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	17,71	0	2,3	42,13	31,01	14,36	0,58

Суп картофельный с горохом, с гречками	250/15	2008	99	6,96	5,5	31,08	199,97	0,23	5,83	0,262	2,73	42,29	109,63	43,8	2,56
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	16,1	19,1	24,21	344,98	0,23	11,17	0,032	3,93	37,88	209,04	52,2	2,57
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				26,44	30,13	106,25	815,18	0,52	36,71	0,29	9,33	134,20	389,48	119,86	7,04
Итого за день				44,28	110,42	647,72	815,41	10,52	36,76	1,60	53,62	311,00	455,98	123,23	10,22

3 день

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	224	17,6	15,38	28,15	324,56	0,07	0,68	0,075	1,6	219,96	266,46	31,87	0,58	1,26
Печенье	30	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63	
Чай с сахаром	200	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04	1
Итого:				18,32	63,44	501,53	0,09	0,68	0,08	2,65	229,05	293,46	37,87	1,25	2,26

Обед

Салат "Степной" из разных овощей	80	2008	30	1,21	8,13	6,41	104,45	0,05	5,5	0,357	3,66	16,03	38,21	15,12	0,47
Борщ с фасолью, картофелем, со сметаной	250/10	2008	79	3,68	6,52	12,43	138,08	0,1	6,02	0,272	2,43	55,7	102,39	34,03	1,7
Тефтели с рисом из свинины, соус томатный	100	2009	473	7,09	19,99	8,7	249,48	0,22	2,16	0,036	4,21	13,81	88,92	16,23	1,05
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				17,59	39,59	110,87	893,34	0,43	13,98	0,695	11,02	120,75	350,87	103,38	5,72
Итого за день				35,91	103,03	612,40	893,43	1,11	14,06	3,35	240,07	414,21	388,74	104,63	7,98

4 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,65
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6
Кофейный напиток	200	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого:				13,577	12,557	91,88	536,5	0,28	12,32	0,08	0,69	220,06	329,23	129	4,85

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	13,01	0,201	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68
Суп с вермишелью и картофелем	250	2008	100	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239	9,9	5,82	12,33	144,92	0,08	0,12	0,023	3,86	31,93	141,56	36,25	1
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				20,13	24,65	102,70	718,62	0,41	30,13	0,47	9,23	141,80	368,22	117,87	5,66
Итого за день				33,707	37,207	194,58	1255,12	0,69	42,45	0,546	9,92	361,86	697,45	246,87	10,51

5 день

Завтрак

Оладьи с молоком сгущенным	150/30	2008	444	9,22	8,6	71,96	397	0,13	0,72	0,026	5,06	11,28	83,84	16,4	1,25
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6

Итого:				12,23	10,41	115,36	600,00	0,19	11,72	0,06	5,10	80,28	156,84	65,40	2,85	
Обед																
Салат из свеклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	0,002	4,49	36,98	39,65	20,02	1,29	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2008	84	3,1	5,6	8	96	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8	
Шницель рубленый из свинины с соусом томатным	100	2009	466	8,49	21,14	9,35	268,34	0,26	0,64	0,036	3,85	17,3	96,85	18,77	1,38	
Рис отварной	150	2008	325	3,66	6,25	28,41	215,93	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56	
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:				18,61	43,42	99,31	903,30	0,39	31,94	0,29	9,25	124,95	294,61	92,19	5,93	
Итого за день				30,84	53,83	214,67	1503,30	0,58	43,66	0,35	14,35	205,23	451,45	157,59	8,78	
6 день																
Завтрак																
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,27	8,2	37,83	255,26	0,08	1,32	0,053	0,79	130,94	125,65	21,16	1,32	
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/3/20	2008	3	5,78	4,88	9,68	106,94	0,04	0,11	0,048	0,34	154,96	134,97	14,1	0,53	
Итого:				15,95	15,58	72,31	496,20	0,16	2,43	0,11	1,13	406,90	350,62	49,26	2,85	
Обед																
Салат из огурцов соленых с маслом растительным	80	2008	20	0,75	4,02	2,15	49,82	0,01	2,35	0	1,78	19,47	23,37	2,07	0,1	
Суп картофельный с рыбой	250/10	2008	98	8,3	2,9	19,6	138,3	0,11	8	0,2	0,6	30,7	134,4	29,1	1,2	
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	100	2008	312	16,55	20,11	2,61	258,13	0,08	1,74	0,045	2,45	26,67	146,65	17,97	1,21	
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:				30,88	31,96	89,85	773,72	0,26	12,09	0,28	5,40	95,13	414,22	82,64	4,08	
Итого за день				46,83	47,54	162,16	1269,92	0,42	14,52	0,39	6,53	502,03	764,84	131,90	6,93	
7 день																
Завтрак																
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	0,055	0,2	133,61	204,22	56,76	1,52	
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	13,06	52,89	0	1,2	0	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06	
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,03	0,6	12	42	63	0,9	
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	150	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого:				13,20	9,92	101,98	556,80	0,30	17,45	0,09	1,20	154,10	272,98	130,02	3,08	
Обед																
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	1,16	8,07	7,6	107,74	0,02	6,48	0,025	3,8	29,78	33,18	18,1	1,01	
Суп с вермишелью и картофелем	250	2008	100	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1	
Голубцы ленивые	180	2008	306	12,8	30,84	9,15	376,99	0,36	24,5	0,004	4,44	71,29	178,99	43,2	2,12	
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого:				19,54	42,04	64,54	727,20	0,52	38,98	0,23	8,81	131,36	307,97	93,80	5,10	
Итого за день				32,74	51,96	166,52	1284,00	0,82	56,43	0,31	10,01	285,46	580,95	223,82	8,18	

8 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,65
Бутерброд с колбасой п/к	30/30	2008	5	6,71	10,34	9,72	158,9	0,06	0	0	0,38	12,4	60	12,6	0,97
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Итого				16,41	22,09	66,11	528,90	0,25	2,32	0,06	0,64	217,56	335,13	89,70	4,62
Обед															
Огурец соленый	15	к/к	к/к	0,14	0	0,27	2,07	0	0,81	0	0	3,65	3,78	0,09	0
Суп картофельный с горохом	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Тефтели с рисом из говядины, соус томатный	100	2008	284	8,84	13,48	8,7	195,91	0,04	2,16	0,036	4,21	14,6	98,27	15,45	1,47
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				22,91	25,85	115,38	791,55	0,28	8,97	0,28	6,13	95,24	377,85	93,04	5,57
Итого за день				39,32	47,94	181,49	1320,45	0,53	11,29	0,34	6,77	312,80	712,98	182,74	10,19
9 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущ молоком	100/20	2008	224	17,6	15,38	28,15	324,56	0,07	0,68	0,075	1,6	219,96	266,46	31,87	0,58
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Итого:				19,85	18,32	63,44	501,53	0,09	0,68	0,08	2,65	229,05	293,46	37,87	1,25
Обед															
Салат из красной фасоли с маслом растительным	100	2008	47	8,15	5,78	18,84	163,11	0,2	0,84	0	2,45	64,4	190,21	41,04	2,37
Суп из овощей со сметаной	250/10	2008	95	3,3	5,7	10,6	107	0,08	11	0,23	0,2	39	59	23	0,8
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100	2008	314	12,79	12,4	10,76	220,97	0,09	0,66	0,03	4,03	31,19	78	19,97	1,32
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				29,35	29,63	106,13	827,41	0,54	17,80	0,30	7,30	205,80	455,56	125,01	7,49
Итого за день				49,20	47,95	169,57	1328,94	0,63	18,48	0,38	9,95	434,85	749,02	162,88	8,74
10 день															
Завтрак															
Омлет с сосисками	125	2009	312	12,33	18,49	2,04	223,76	0,09	0,2	0,215	3,19	89,46	207,71	17,32	2,36
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	13,06	52,89	0	1,2	0	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06
Итого:				14,73	18,79	29,59	347,15	0,14	1,40	0,22	3,59	97,95	234,47	27,58	3,02
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	17,71	0	2,3	42,13	31,01	14,36	0,58
Борщ со свежей капусты и картофелем со сметаной	250/10	2008	76	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Плов из птицы	250	2008	311	18,43	27,84	54,98	544,52	0,14	5,58	0,348	7,62	32,7	238,02	58,87	1,99

Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				25,07	39,03	118,01	928,31	0,25	38,29	0,57	10,47	140,85	363,23	109,33	5,75
Итого за день				39,80	57,82	147,60	1275,46	0,39	39,69	0,79	14,06	238,80	597,70	136,91	8,77
11 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	12,02	19,97	45,86	412,9	0,085	0	0,17	1,35	155,7	138,8	15,23	1,35
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
				14,92	22,47	70,66	546,90	0,13	1,00	0,18	1,35	276,70	228,80	29,23	2,35
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	0,002	4,49	36,98	39,65	20,02	1,29
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Капуста тушенная с сосисками	250	2009	446	8,96	19,03	22,45	299,61	0,16	117,01	0,096	5,17	146,13	146,89	53,54	2,46
Компот из изюма	200	2008	401	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого				18,39	33,94	78,76	697,76	0,37	132,01	0,31	10,23	240,46	357,34	119,06	6,63
Итого за день				33,31	56,41	149,42	1244,66	0,50	133,01	0,49	11,58	517,16	586,14	148,29	8,98
12 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	0,054	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	2008	5	5	6,96	9,7	121,6	0,05	0	0	0,34	9,8	45,8	10,6	0,78
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	150	к/к	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6
Итого				17,32	15,17	84,45	539,82	0,22	11,25	0,07	3,47	264,74	286,55	91,63	2,58
Обед															
Салат "Степной" из разных овощей	100	2008	30	1,52	10,17	8,01	130,57	0,06	6,87	0,446	4,57	20,04	47,76	18,9	0,59
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2008	84	3,1	5,6	8	96	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239	9,9	5,82	12,33	144,92	0,08	0,12	0,023	3,86	31,93	141,56	36,25	1
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого				19,63	27,34	94,27	707,82	0,37	34,29	0,72	9,25	167,18	370,67	118,15	5,39
Итого за день				36,95	42,51	178,72	1247,64	0,59	45,54	0,79	12,72	431,92	657,22	209,78	7,97
Итого за 12 дней				461,67	706,10	2952,07	14583,29	17,25	495,30	15,03	400,01	4370,23	7402,77	1944,18	108,89
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4									