

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МОБУ «СОШ
«КУДРОВСКИЙ ЦО № 1»

Директор

Кузнецова Е.А.

2025 г.



Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 1 Понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Применяемые продукты, 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*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,63	84,9	539,5	0,98	1,3	0,05	0,8	169,1	210,2	87,8	4,3
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	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	20,04	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
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 микроэлементами	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			830	27,25	29,07	117,24	865,1	0,55	18,04	2,4	3,31	125,95	382,02	150,18	5,66
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 Полдник			260	11,6	9,6	38,5	287,9	0,8	10,0	0,9	0,2	126,5	142,3	960,8	0,2
Итого за день				53,00	53,30	240,64	1692,50	2,33	29,34	3,34	4,31	421,55	734,52	1198,78	10,16

Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Применение 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	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,55	15,88	90,95	572,5	1,89	0,01	0,09	1,3	88,8	146,1	78,34	3,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	70/2	Огулец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленым	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,4	20,5	240	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2007	123	Компот из свежемороженых 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 микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			835	25,38	25,47	118,74	801,54	0,35	68,64	0,37	5,70	162,53	300,00	127,52	6,33
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
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 Полдник			275	6,0	7,5	61,0	334,9	0,1	2,6	0,0	0,9	19,6	52,0	12,0	1,0
Итого за день				45,94	48,81	270,68	1708,89	2,32	71,29	0,50	7,90	270,93	498,10	217,86	10,63

Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 3 Среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. 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*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,53	82,6	507	1,01	13,22	0,05	0,26	162,3	247,22	119,5	4,3
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	250/5	4,4	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	265	Плов (свинина)	250	20,1	17,1	46,9	417	0,37	0	0,06	2,25	10,4	160	20,9	2,1
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
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	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			805	28,24	29,07	119,34	900,60	0,75	22,61	24,38	8,70	65,81	387,12	114,88	5,93
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
2011	442	Плошка 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 Полдник			280	7,1	4,6	77,2	378,8	0,1	5,3	0,1	1,3	25,3	59,0	14,0	1,0
Итого за день				49,49	48,16	279,16	1786,40	1,87	41,13	24,48	10,22	253,41	693,34	248,38	11,23

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 4 Четверг
 Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прим 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	187	Каша "Ягтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	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	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	15,2	15,97	85,85	574,3	2,01	13,23	0,05	0,26	218,3	284,22	122,5	4,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свежих 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	250	5,7	5,9	22,62	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	100	17	18,7	26,4	311	0,055	3,4	0,2	2,7	30	95,9	13,3	0,55
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
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	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 микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			830	32,92	37,01	120,68	936,70	0,45	35,59	0,46	6,46	152,04	371,00	134,51	6,25
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
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 Полдник			270	10,6	16,7	46,1	376,0	0,4	7,0	0,4	0,6	130,5	179,2	956,3	0,5
Итого за день				58,74	69,66	252,59	1887,00	2,84	55,82	0,87	7,35	500,84	834,42	1213,31	11,05

Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

		День: 5 Пятница				Недели: 1				Возраст: 12-18					
Год изд. сборника	№ рет.	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*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,33	76,7	519,2	1,02	1,3	0,05	0,52	146,6	251,1	161,9	5,7
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,6	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/10	4	3	27,5	159,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*/ 2008	336,04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	100/50	13,84	15,5	17,57	244,6	0	3,6	0	4,4	10,5	23,4	6,5	0,43
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
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 микроэлементами	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			880/860	27,49	24,86	128,47	843,62	0,21	127,90	0,16	6,36	128,10	164,00	72,70	4,57
Полдник															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
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 Полдник			275	7,5	8,8	68,3	381,9	1,1	2,7	0,0	0,9	75,6	89,0	15,0	1,0
Итого за день				49,15	47,95	273,46	1744,67	2,31	131,85	0,25	7,78	350,30	504,10	249,60	11,27

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

		День:	6 Суббота			Возраст:	12-18								
Год изд. сборника	№ рец.	Прим. 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*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	15,45	15,53	84	566,2	2,02	1,31	0,05	0,52	202,6	288,1	164,9	5,7
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	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	261/373	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00
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	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 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			820	27,31	30,48	114,96	817,10	0,60	41,60	7,05	7,37	139,90	501,30	122,60	12,10
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 Полдник			260	6,0	4,7	45,5	247,7	0,5	3,0	0,6	0,2	11,5	10,3	14,8	1,2
Итого за день				48,76	50,71	244,46	1631,00	3,12	45,91	7,70	8,09	354,00	799,70	302,30	19,00

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. 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/АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,15	14,63	84,9	539,5	0,98	1,3	0,05	0,8	169,1	210,2	87,8	4,3
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	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2015	260	Гуляш из свинины	100	12,1	14,9	26,4	235	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
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 микроэлементами	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			830	28,53	31,01	115,36	859,10	0,56	18,04	2,44	3,43	116,35	361,62	141,78	5,66
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	Плошка 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 Полдник			280	12,9	12,4	56,3	387,8	0,4	10,3	0,4	1,2	138,3	195,0	960,0	0,0
Итого за день				55,58	58,00	256,58	1786,40	1,94	29,64	2,84	5,39	423,75	766,82	1189,58	9,96

**Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18

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
Завтрак															
2008	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,55	15,88	90,95	572,5	1,89	0,01	0,09	1,3	88,8	146,1	78,34	3,3
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свеклы 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	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	100	12	12,3	22,3	205	0,17	0	0,05	3,6	12	153	23,3	2
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,26	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
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
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
Итого за Обед			820	27,67	30,61	115,46	832,70	0,55	19,19	0,32	7,53	145,24	444,20	148,81	8,00
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	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 Полдник			270	4,8	8,8	54,1	312,0	0,1	0,0	0,1	0,6	15,5	47,2	10,3	1,5
Итого за день				47,04	55,27	260,47	1717,20	2,52	19,20	0,47	9,46	249,54	637,50	237,45	12,80

Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 9 Среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. 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/АКП*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
Итого за Завтрак			500	14,15	14,53	82,6	507	1,01	13,22	0,05	0,26	162,3	247,22	119,5	4,3	
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,7	0,1	2,3	12,6	0,03	9	0,009	0,09	20,7	37,8	12,6	0,54	
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99	
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12	
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	16	20	195,6	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1	
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9	
2007	123	Компот из свежемороженых 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 микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за Обед			815	27,60	27,91	122,52	827,94	0,85	63,61	24,36	4,65	114,13	484,12	131,68	7,43	
Полдник																
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	
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 Полдник			280	6,9	6,2	85,4	419,6	0,1	6,3	0,1	1,7	39,3	78,0	26,0	0,7	
Итого за день				48,64	48,68	290,49	1754,50	1,98	83,13	24,47	6,57	315,73	809,34	277,18	12,43	

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 10 Четверг
Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд.борника	№ рец.	Прим. 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	187	Каша "Ягтария" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	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	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	15,2	15,97	85,85	574,3	2,01	13,23	0,05	0,26	218,3	284,22	122,5	4,3
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	250/10	4	3	27,5	159,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	21,05	21,5	52,08	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
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 микроэлементами	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			830	27,94	31,06	118,62	853,72	0,23	130,70	0,28	4,11	122,60	95,30	68,10	4,14
Полдник															
2008	435	Кофир	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 Полдник			260	11,6	9,6	38,5	287,9	0,8	10,0	0,9	0,2	126,5	142,3	960,8	0,2
Итого за день				54,74	56,63	242,97	1715,92	3,04	153,93	1,23	4,57	467,40	521,82	1151,40	8,64

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 11 Пятница

Возраст: 12-18

Неделя: 2

Год изд./борника	№ рецеп.	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/АКП*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	14,1	14,33	76,7	519,2	1,02	1,3	0,05	0,52	146,6	251,1	161,9	5,7
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свеклы 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	250/5	4	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	100	15,6	13	15	213,8	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
АКП*	29/04	Компот из свежемороженных ягод (ягодное ассорти)	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 микроэлементами	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			825/805	28,81	30,12	121,04	822,40	0,18	26,85	0,23	7,81	92,37	240,40	106,21	4,31
Полдник															
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
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 Полдник			275	6,4	7,7	69,8	374,9	0,1	112,6	0,0	0,9	28,6	46,0	12,0	0,6
Итого за день				49,32	52,11	267,53	1716,45	1,28	140,79	0,32	9,23	267,57	537,50	280,11	10,61

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: 12 Суббота

Неделя: 2

Возраст: 12-18

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
Завтрак															
2008/АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	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
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	65	5,2	2,26	34,45	182	0,78	0	0	0	12,35	8,45	42,25	0,65
Итого за Завтрак			500	13,85	14,06	74,25	507,2	0,96	4,3	0,05	0,52	148,05	251,45	159,65	4,75
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	250/15	4,11	3,4	16,9	130,8	0,08	8,4	0,21	0,2	34,32	79,7	27,25	1
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	15,5	13,6	20,2	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	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
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
Итого за Обед			835	27,00	30,16	119,50	852,60	0,24	25,00	0,44	8,19	116,12	321,70	110,95	5,42
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	773	Булочка "Воснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			280	6,5	6,2	68,7	348,6	0,1	6,3	0,1	1,2	23,3	63,0	14,0	1,0
Итого за день				47,3	50,5	262,4	1708,4	1,3	35,6	0,5	9,9	287,5	636,2	284,6	11,2
Итого за 12 дней				607,7	639,7	3141,5	20849,3	26,8	837,6	67,0	90,7	4162,5	7973,3	6850,6	139,0
Итого среднее за день				50,6	53,3	261,8	1737,4	2,2	69,8	5,6	7,6	346,9	664,4	570,9	11,6

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Бульон куриный с зеленью, Чай с сахаром (при варивативе) и холодных закусок с 01.03

Приложение к циклическому двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1983 г

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

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

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

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

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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.