



Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 1 Понедельник

Недели: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ реп.	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*	184/02	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 микроуитриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Завтрак			500	14,62	15,98	105,65	648,74	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	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	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	17,7	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
2007	123	Компот из свежемороженых 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 микроуитриентами	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	27,25	29,15	122,86	866,54	0,56	16,64	2,47	4,11	149,07	401,50	168,66	5,89
Итого за день				41,87	45,13	228,51	1515,28	1,069	75,86	2,531	4,57	419,35	729,17	282,41	9,94

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 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	12,5	18,92	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	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 зеленью	250/15	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	37,5	229,2	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	27,60	30,94	115,02	816,04	0,36	66,15	0,38	7,90	164,99	333,60	126,61	6,79
Итого за день				40,1	49,86	199,13	1359,04	0,706	111,15	0,47	9,4	189,77	441,15	186,2	9,84

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Приним 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	9,44	10,34	68,27	404,54	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	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	250/15	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
Итого за день				37,68	39,41	187,61	1305,14	1,92	36,92	24,43	9,76	298,41	639,12	171,88	12,43

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 4 Четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18

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	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	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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
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 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	31,10	31,74	117,18	892,10	0,45	30,08	0,53	4,96	171,58	355,40	152,82	6,19
Итого за день				42,7	59,41	197,58	1510,5	0,54	40,08	0,707	6,58	316,78	497,1	175,67	8,71

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	Приним 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*	184/01	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 микроэлементами	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	13,67	87,6	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 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	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	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	26,53	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	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
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			885	27,55	27,62	116,07	816,40	0,21	38,70	0,17	7,71	131,48	143,92	67,02	4,00
Итого за день				42,55	41,29	203,62	1415,29	0,73	86,00	0,23	8,04	389,96	443,77	164,97	8,05

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 6 Суббота

Возраст: 12-18

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рецеп.	Приним 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	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	3,9	4	20	132	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	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	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 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			845	27,37	28,15	126,21	856,80	0,90	95,00	7,05	7,37	142,65	508,65	136,95	11,75
Итого за день				41,12	40,16	203,75	1301,25	1,08	144,3	7,097	8,09	278,88	755,95	267,85	16,05

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	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/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 микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Завтрак			500	15,82	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	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	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	18,33	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
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	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	28,53	31,09	115,25	860,54	0,56	51,64	2,44	3,53	116,99	364,70	146,06	5,79
Итого за день				44,35	47,92	214,06	1478,7	2,028	109,87	2,49	3,99	327,27	647,37	252,81	9,84

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Приним 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															
1983	418	Крупеник (пшеничка) с творогом и густым 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	9,37	52,65	354	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	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	250/15	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	11	9,8	22,3	205	0,17	0	0,05	3,6	12	153	23,3	2
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	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 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			845	28,27	29,08	124,91	886,70	0,84	21,19	0,31	7,13	114,75	428,45	153,06	8,55
Итого за день				37,57	38,45	177,56	1240,7	1,44	73,19	0,607	7,33	365,03	584	1136,81	10

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 9 Среда

Возраст: 12-18

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Приним 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 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	9,34	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 пропорционно (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	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	250/15	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	15,6	13,4	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	37,5	229,2	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	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	27,58	27,62	115,20	822,20	0,83	130,61	24,36	4,52	113,71	466,92	125,28	7,55
Итого за день				36,92	37,16	162,57	1137,19	1,20	151,61	24,67	4,78	495,51	710,82	1100,98	11,45

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ реч.	Приним 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	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 гренками	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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	44,6	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2007	123	Компот из свежемороженых 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 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	28,14	31,06	115,24	862,20	0,25	25,70	0,36	4,91	138,60	116,30	84,50	3,94
Итого за день				42,69	55,97	194,88	1434,85	0,32	70,70	0,50	6,23	274,33	244,80	114,60	6,26

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ 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*	184/01	Каша вязкая пшеничная 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 микроэлементами	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	74/71	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	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 зеленью	250/15	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	14,22	12,44	8	174	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
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
	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			850	27,09	28,06	133,83	872,20	0,50	35,06	0,25	7,45	120,08	244,25	132,05	4,66
Итого за день				43,29	42,58	214,54	1440,54	1,98	81,37	0,30	7,78	318,56	499,10	223,00	8,71

**Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 12 Суббота

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецеп.	Приним 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	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	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	250/15/15	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	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 микроуитриентами	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	29,96	117,30	842,60	0,24	36,00	0,44	8,19	117,12	322,70	109,95	4,42	
Итого за день				37,80	44,73	195,60	1332,80	0,45	50,30	0,53	9,21	262,82	583,20	233,60	8,92	
Итого за 12 дней				488,64	542,07	2379,41	16471,31	13,46	1031,35	64,56	85,76	3936,67	6775,55	4310,78	120,20	
Итого среднее за день				40,7	45,2	198,3	1372,6	1,1	85,9	5,4	7,1	328,1	564,6	359,2	10,0	

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Бульон куриный с зеленым, Чай с сахаром (при вариаиине) 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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011

Сборник рецептов на продукцию 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.