

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"» \_\_\_\_\_

Павлова Н.М. /

2024г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.

7 день

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,3	2	30	164
<b>Обед</b>						
40	Салат из моркови и яблок	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
<b>Итого за Обед</b>			29,17	27,67	138,09	925,27
<b>Итого за день</b>			30,47	29,67	168,09	1089,3

Заведующий производством \_\_\_\_\_



Директор \_\_\_\_\_  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство" \_\_\_\_\_  
Павлова Н.М. /  
2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволодского района, стоимостью 137 руб.**

8 день

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7	6,75	35,46	234,75
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>			30,27	34,50	130,87	928,39
<b>Итого за день</b>			37,27	41,25	166,33	1163,14

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство" \_\_\_\_\_



Павлова Н.М. / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

9 день

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			0,4	0,1	54,9	223
<b>Обед</b>						
71	Овощи прорционно (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 микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
<b>Итого за Обед</b>			29,34	31,83	116,49	849,85
<b>Итого за день</b>			29,74	31,93	171,39	1072,85

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство" \_\_\_\_\_

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

10 день

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			3	6,67	49,8	272
<b>Обед</b>						
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 микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
<b>Итого за Обед</b>			29,67	34,66	130,47	922,20
<b>Итого за день</b>			32,67	41,33	180,27	1194,20

Заведующий производством \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО****УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство" \_\_\_\_\_



Павлова Н.М. /

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

**11 день**

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			2,76	5,9	53	277,4
<b>Обед</b>						
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	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
<b>Итого за Обед</b>			30,83	33,56	129,51	885,67
<b>Итого за день</b>			33,59	39,46	182,51	1163,07

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор



Первутинский

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"



Павлова Н.М. /

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

12 день

День: Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			5,5	6,15	25,76	191,8
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>			27,80	32,51	119,64	889,80
<b>Итого за день</b>			33,30	38,66	145,40	1081,60

Заведующий производством \_\_\_\_\_