

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_  
 В.А. Первухинский  
 2024г.

Директор МАСУ Центр питания "Здоровое детство"  
 «Всеволожский центр питания «Здоровое детство»  
 Павлова Н.М. /  
 2024г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

№ 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,1	8,4	24,4	224
<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	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8
260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235
331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
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
<b>Итого за Обед</b>			27,08	27,03	106,27	847,30
<b>Итого за день</b>			34,18	35,43	130,67	1071,3

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024г.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

Павлова Н.М. /

2024г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

№ 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			6,2	6,5	49,3	283
<b>Обед</b>						
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	200/5	2,48	4,48	6,4	76,8
311	Плов из птицы	250	19,83	21,83	46,16	410
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
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>			28,86	31,18	119,71	853,80
<b>Итого за день</b>			35,06	37,68	169,01	1136,8

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

2024г.

В.Г. Первушинский

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

№ 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,96	12,2	30,7	266,4
<b>Обед</b>						
71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,76	106,4
345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
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>			24,33	26,30	108,27	753,20
<b>Итого за день</b>			32,29	38,50	138,97	1019,60

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

В.Г. 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,3	11,77	36,9	285
<b>Обед</b>						
23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
80	Борщ сибирский со сметаной	200/5	4,8	5,76	10,64	113,6
257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220
331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	31,3	191
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
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
<b>Итого за Обед</b>			27,49	33,49	104,13	839,20
<b>Итого за день</b>			34,79	45,26	141,03	1124,2

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ «Центр питания "Здоровое детство"»  
 Павлова Н.М. /  
 2024г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

№ 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			9,8	10,55	20,06	220,6
<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 гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	134,2
3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	90/20	11,12	13,8	14,06	165,7
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
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>			24,13	26,83	115,23	755,90
<b>Итого за день</b>			33,93	37,38	135,29	976,50

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

6 день

День: Суббота

Неделя: 1

№ 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			6,2	6,5	49,3	283
<b>Обед</b>						
51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8
88	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	200/5	3,4	6,3	8,8	87
299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	240	18,4	19	42,8	420,48
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153
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>			27,15	31,07	121,25	870,28
<b>Итого за день</b>			33,35	37,57	170,55	1153,28

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,1	8,4	24,4	224
<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	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8
305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13,1	14	203,77
325	Рис отварной	150	3,7	6,3	30,8	203,0
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>			25,98	24,53	122,47	849,07
<b>Итого за день</b>			33,08	32,93	146,87	1073,07

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

8 день

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			9,8	10,55	20,06	220,6
<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	200/5	2,4	4,64	13,76	106,4
275	Котлеты по-хлыновски	90	11,5	16,2	19	213
331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62
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>			25,65	30,51	114,71	808,40
<b>Итого за день</b>			35,45	41,06	134,77	1029

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			6,2	6,5	49,3	283
<b>Обед</b>						
71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,48	17,5	100,6
258	Жаркое по-домашнему со свининой	240	17,04	21,4	30,8	398,6
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
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>			24,23	27,14	102,25	748,60
<b>Итого за день</b>			30,43	33,64	151,55	1031,60

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,3	11,77	36,9	285
<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	200/20	4,6	8	19,5	147,9
256	Печень по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
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
<b>Итого за Обед</b>			25,79	30,63	113,99	811,20
<b>Итого за день</b>			33,09	42,40	150,89	1096,20

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

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

Павлова Н.М. /

2024г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания в торты завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,96	12,2	30,7	266,4
<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 гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	124,2
289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1
325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0
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>			27,81	29,03	117,87	797,30
<b>Итого за день</b>			35,77	41,23	148,57	1063,70

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



А.Е. Дервухинский

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 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>						
к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			9,8	10,55	20,06	220,6
<b>Обед</b>						
51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8
100	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	4,24	16	146,8
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174
1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
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>			24,37	27,91	105,73	798,80
<b>Итого за день</b>			34,17	38,46	125,79	1019,40

Заведующий производством \_\_\_\_\_