

Директор \_\_\_\_\_

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

Н.М. Павлова



г. Всеволожский

**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.**

2025 г

«Здоровое детство»

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД ВСЕВОЛОЖСКИЙ

ИНН 4706053072

День: 1 Понедельник

Сезон:

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	Продолжительность приготовления 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	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	-12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>															
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 микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	41,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,63</b>	<b>84,9</b>	<b>539,5</b>	<b>0,98</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>169,1</b>	<b>210,2</b>	<b>81,8</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	5,90	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>27,25</b>	<b>29,07</b>	<b>117,24</b>	<b>865,10</b>	<b>0,55</b>	<b>18,04</b>	<b>2,39</b>	<b>3,31</b>	<b>125,95</b>	<b>382,02</b>	<b>150,18</b>	<b>5,66</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,4</b>	<b>43,7</b>	<b>202,14</b>	<b>1404,6</b>	<b>1,529</b>	<b>19,34</b>	<b>2,441</b>	<b>4,11</b>	<b>295,05</b>	<b>592,22</b>	<b>231,98</b>	<b>9,96</b>

**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.**

Год изд.сборника	№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	День: 2 Вторник				Сезон: Неделя: 1								
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,55</b>	<b>15,88</b>	<b>90,95</b>	<b>572,5</b>	<b>1,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>1,3</b>	<b>88,8</b>	<b>146,1</b>	<b>78,34</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																
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	250/10/2	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	1	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	31,8	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,60</b>	<b>30,94</b>	<b>121,32</b>	<b>848,14</b>	<b>0,36</b>	<b>66,15</b>	<b>0,38</b>	<b>7,90</b>	<b>164,99</b>	<b>333,60</b>	<b>121,61</b>	<b>6,79</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42,15</b>	<b>46,82</b>	<b>212,27</b>	<b>1420,64</b>	<b>2,246</b>	<b>66,16</b>	<b>0,47</b>	<b>9,2</b>	<b>253,79</b>	<b>479,7</b>	<b>201,95</b>	<b>10,09</b>	

**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: 3 Среда  
Недели: 1

Сезон:  
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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	79	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	41,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,53</b>	<b>82,6</b>	<b>507</b>	<b>1,01</b>	<b>13,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>162,3</b>	<b>247,22</b>	<b>111,5</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>805</b>	<b>28,24</b>	<b>29,07</b>	<b>119,34</b>	<b>900,60</b>	<b>0,75</b>	<b>22,61</b>	<b>24,38</b>	<b>8,70</b>	<b>65,81</b>	<b>387,12</b>	<b>114,88</b>	<b>5,93</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,39</b>	<b>43,60</b>	<b>201,94</b>	<b>1407,60</b>	<b>1,76</b>	<b>35,83</b>	<b>24,43</b>	<b>8,96</b>	<b>228,11</b>	<b>634,34</b>	<b>234,38</b>	<b>10,23</b>

**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: 4 Четверг  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рецеп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	187	Каша "Янтарная" (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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>15,97</b>	<b>85,85</b>	<b>574,3</b>	<b>2,01</b>	<b>13,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>218,3</b>	<b>284,22</b>	<b>122,5</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	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	31,8	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>30,70</b>	<b>31,54</b>	<b>118,10</b>	<b>890,10</b>	<b>0,44</b>	<b>38,08</b>	<b>0,45</b>	<b>4,26</b>	<b>149,58</b>	<b>337,40</b>	<b>135,42</b>	<b>5,79</b>
<b>Итого за день</b>				<b>45,9</b>	<b>47,51</b>	<b>203,95</b>	<b>1464,4</b>	<b>2,445</b>	<b>51,31</b>	<b>0,497</b>	<b>4,52</b>	<b>367,88</b>	<b>621,62</b>	<b>257,92</b>	<b>10,09</b>

**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: 5 Пятница  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год издобр/шка	№ рец.	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
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 микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,33</b>	<b>76,70</b>	<b>519,2</b>	<b>1,02</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>146,6</b>	<b>251,1</b>	<b>161,9</b>	<b>5,7</b>	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																
2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	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	250/10	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
<b>Итого за Обед</b>			<b>880/860</b>	<b>27,75</b>	<b>27,82</b>	<b>130,31</b>	<b>879,02</b>	<b>0,20</b>	<b>142,30</b>	<b>0,17</b>	<b>7,71</b>	<b>138,60</b>	<b>142,40</b>	<b>69,10</b>	<b>4,43</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>41,90</b>	<b>42,15</b>	<b>207,01</b>	<b>1398,22</b>	<b>1,22</b>	<b>143,60</b>	<b>0,22</b>	<b>8,23</b>	<b>285,20</b>	<b>393,50</b>	<b>231,00</b>	<b>10,13</b>

**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: Неделя: 6 Суббота	1					Сезон: Возраст:	12-18						
Год подборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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 микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,45</b>	<b>15,53</b>	<b>84</b>	<b>566,2</b>	<b>2,02</b>	<b>1,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>202,6</b>	<b>288,1</b>	<b>164,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>820</b>	<b>27,31</b>	<b>30,48</b>	<b>114,96</b>	<b>817,10</b>	<b>0,60</b>	<b>41,60</b>	<b>7,05</b>	<b>7,37</b>	<b>139,90</b>	<b>501,30</b>	<b>122,60</b>	<b>12,10</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,76</b>	<b>46,01</b>	<b>198,96</b>	<b>1383,3</b>	<b>2,62</b>	<b>42,91</b>	<b>7,097</b>	<b>7,89</b>	<b>342,5</b>	<b>789,4</b>	<b>287,5</b>	<b>17,8</b>

**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

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Принем 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,63</b>	<b>84,9</b>	<b>539,5</b>	<b>0,98</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>169,1</b>	<b>210,2</b>	<b>87,8</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>28,53</b>	<b>31,01</b>	<b>115,36</b>	<b>859,10</b>	<b>0,56</b>	<b>18,04</b>	<b>2,44</b>	<b>3,43</b>	<b>116,35</b>	<b>361,62</b>	<b>141,78</b>	<b>5,66</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,68</b>	<b>45,64</b>	<b>200,26</b>	<b>1398,6</b>	<b>1,542</b>	<b>19,34</b>	<b>2,49</b>	<b>4,23</b>	<b>285,45</b>	<b>571,82</b>	<b>229,58</b>	<b>9,96</b>

**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

Сезон:  
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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,55</b>	<b>15,88</b>	<b>90,95</b>	<b>572,5</b>	<b>1,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>1,3</b>	<b>88,8</b>	<b>146,1</b>	<b>78,34</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																
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	250/10/2	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	24,36	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>820</b>	<b>27,67</b>	<b>30,61</b>	<b>115,46</b>	<b>832,70</b>	<b>0,55</b>	<b>19,19</b>	<b>0,32</b>	<b>7,53</b>	<b>124,00</b>	<b>444,20</b>	<b>148,81</b>	<b>8,00</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>42,22</b>	<b>46,49</b>	<b>206,41</b>	<b>1405,2</b>	<b>2,44</b>	<b>19,2</b>	<b>0,407</b>	<b>8,83</b>	<b>212,8</b>	<b>590,3</b>	<b>217,15</b>	<b>11,3</b>



**Двухдневное 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: 9 Среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Принем 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,53</b>	<b>82,6</b>	<b>507</b>	<b>1,01</b>	<b>13,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>162,3</b>	<b>247,22</b>	<b>119,5</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	71	Овощи пропорционно (огурец свежий)	40	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	250/10/2	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>815</b>	<b>27,38</b>	<b>27,90</b>	<b>121,72</b>	<b>823,74</b>	<b>0,83</b>	<b>60,61</b>	<b>24,36</b>	<b>4,62</b>	<b>107,23</b>	<b>471,52</b>	<b>127,48</b>	<b>7,25</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,53</b>	<b>42,43</b>	<b>204,32</b>	<b>1330,74</b>	<b>1,84</b>	<b>73,83</b>	<b>24,41</b>	<b>4,88</b>	<b>269,53</b>	<b>718,74</b>	<b>246,98</b>	<b>11,55</b>

**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: 10 Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Принем 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	187	Каша "Янтарная" (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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>15,97</b>	<b>85,85</b>	<b>574,3</b>	<b>2,01</b>	<b>13,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>218,3</b>	<b>284,22</b>	<b>122,5</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>27,94</b>	<b>31,06</b>	<b>118,62</b>	<b>853,72</b>	<b>0,23</b>	<b>130,70</b>	<b>0,28</b>	<b>4,11</b>	<b>122,60</b>	<b>95,30</b>	<b>68,10</b>	<b>4,14</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,14</b>	<b>47,03</b>	<b>204,47</b>	<b>1428,02</b>	<b>2,24</b>	<b>143,93</b>	<b>0,33</b>	<b>4,37</b>	<b>340,90</b>	<b>379,52</b>	<b>190,60</b>	<b>8,44</b>

**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: 11 Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год подсборника	№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>14,33</b>	<b>76,7</b>	<b>519,2</b>	<b>1,02</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>146,6</b>	<b>251,1</b>	<b>161,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	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	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 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	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>825/805</b>	<b>27,07</b>	<b>27,65</b>	<b>121,58</b>	<b>816,00</b>	<b>0,19</b>	<b>48,06</b>	<b>0,24</b>	<b>7,05</b>	<b>102,33</b>	<b>223,00</b>	<b>102,30</b>	<b>3,71</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,17</b>	<b>41,98</b>	<b>198,28</b>	<b>1335,20</b>	<b>1,21</b>	<b>49,36</b>	<b>0,29</b>	<b>7,57</b>	<b>248,93</b>	<b>474,10</b>	<b>264,70</b>	<b>9,41</b>

**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.**

Год изд.сборника	№ рецеп.	Примечание, 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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	111,4	4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	3	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>13,95</b>	<b>14,06</b>	<b>74,25</b>	<b>507,2</b>	<b>0,96</b>	<b>4,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>148,05</b>	<b>251,45</b>	<b>159,65</b>	<b>4,75</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	2125	1
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	590	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	11,4	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	21,8	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,00</b>	<b>30,16</b>	<b>119,50</b>	<b>852,60</b>	<b>0,24</b>	<b>25,00</b>	<b>0,44</b>	<b>8,19</b>	<b>116,12</b>	<b>321,70</b>	<b>110,95</b>	<b>5,42</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40,85</b>	<b>44,22</b>	<b>193,75</b>	<b>1359,80</b>	<b>1,20</b>	<b>29,30</b>	<b>0,49</b>	<b>8,71</b>	<b>264,17</b>	<b>573,15</b>	<b>270,60</b>	<b>10,17</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>508,09</b>	<b>537,58</b>	<b>2433,76</b>	<b>16736,32</b>	<b>22,30</b>	<b>694,11</b>	<b>63,57</b>	<b>81,50</b>	<b>3394,31</b>	<b>6818,41</b>	<b>2813,34</b>	<b>129,13</b>
<b>Итого среднее за день</b>				<b>42,3</b>	<b>44,8</b>	<b>202,8</b>	<b>1394,7</b>	<b>1,9</b>	<b>57,8</b>	<b>5,3</b>	<b>6,8</b>	<b>282,9</b>	<b>568,2</b>	<b>240,3</b>	<b>10,8</b>

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Бульон куриный с зеленью, Чай с сахаром (при вариапипе) 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 Скуригина И.М., Тутельяна В.А.

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