

СОГЛАСОВАНО

Директор

Е.В. Воронцов

2023 г.



Двухменюльное 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: 1 Понедельник  
Неделя:

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	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*	184/02	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (выпих)	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	Кавказ 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 асортименте	40	1,3	2	1,5	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,62</b>	<b>15,98</b>	<b>105,65</b>	<b>648,74</b>	<b>0,51</b>	<b>59,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>270,28</b>	<b>327,67</b>	<b>113,75</b>	<b>4,95</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	250/15	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	1,5	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>27,25</b>	<b>29,15</b>	<b>122,86</b>	<b>866,54</b>	<b>0,56</b>	<b>16,64</b>	<b>2,47</b>	<b>4,11</b>	<b>149,97</b>	<b>401,50</b>	<b>108,66</b>	<b>5,89</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>41,87</b>	<b>45,13</b>	<b>228,51</b>	<b>1515,28</b>	<b>1,069</b>	<b>75,86</b>	<b>2,531</b>	<b>4,57</b>	<b>419,35</b>	<b>729,17</b>	<b>282,41</b>	<b>9,94</b>	

**Двухнедельное пилочное (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 вход. сборник а	№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	К	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
2008	192	Запеканка рисовая со ступленным 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	1,5	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	Бюгги обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>475</b>	<b>12,5</b>	<b>18,92</b>	<b>84,11</b>	<b>543</b>	<b>0,35</b>	<b>45</b>	<b>0,09</b>	<b>1,5</b>	<b>24,78</b>	<b>107,55</b>	<b>59,89</b>	<b>3,05</b>	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																
2011	52	Салат из свежеско отварной с маслом растительным	60	2,7	5,23	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*	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 (субликата)	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	1,5	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>835</b>	<b>27,60</b>	<b>30,94</b>	<b>115,02</b>	<b>816,04</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>126,61</b>	<b>6,79</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,1</b>	<b>49,86</b>	<b>199,13</b>	<b>1359,04</b>	<b>0,706</b>	<b>111,15</b>	<b>0,47</b>	<b>9,4</b>	<b>189,77</b>	<b>441,15</b>	<b>186,2</b>	<b>9,84</b>	

День: 2 Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

**Двухмесячное школьное (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.**

Серия: 3 Средн  
 День: 3 Средн  
 Неделя: 1  
 Вырвет: 12-18

Год изборк а	№ рач.	Прем пши. пшквалов блот	Мса лорш	Пшсове вешств (г)			Энергетическа леность (ккал)	Витаминь (мг)			Минеральные вешств (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	189	Капа пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,5	33,8	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	23,3	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>525</b>	<b>9,44</b>	<b>10,34</b>	<b>68,27</b>	<b>404,54</b>	<b>1,17</b>	<b>14,31</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>232,6</b>	<b>252</b>	<b>57</b>	<b>6,5</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	33,38	0,89	
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 (свиный)	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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обоглащенный макронутриентами	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>29,67</b>	<b>110,34</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>37,68</b>	<b>39,41</b>	<b>187,61</b>	<b>1305,14</b>	<b>1,92</b>	<b>36,92</b>	<b>24,43</b>	<b>9,76</b>	<b>298,41</b>	<b>639,12</b>	<b>171,88</b>	<b>12,43</b>	

**Двухдневное пилочное (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.борник а	№ рец.	Примечание	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
<b>Завтрак</b>																						
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	Макарона 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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>460</b>	<b>11,6</b>	<b>27,67</b>	<b>80,4</b>	<b>618,4</b>	<b>0,095</b>	<b>10</b>	<b>0,18</b>	<b>1,62</b>	<b>145,2</b>	<b>141,7</b>	<b>22,85</b>	<b>2,52</b>							
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																						
2011	70/2	Осушен соевый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54							
АКТ*	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							
АКТ*	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							
АКТ*	21	Рыба, запеченная по-олежски	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 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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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>830</b>	<b>31,18</b>	<b>31,74</b>	<b>117,18</b>	<b>892,10</b>	<b>0,45</b>	<b>30,08</b>	<b>0,53</b>	<b>4,96</b>	<b>171,58</b>	<b>355,40</b>	<b>152,82</b>	<b>6,19</b>							
<b>Итого за день</b>				<b>42,7</b>	<b>59,41</b>	<b>197,58</b>	<b>1510,5</b>	<b>0,54</b>	<b>40,06</b>	<b>0,707</b>	<b>6,58</b>	<b>316,78</b>	<b>497,1</b>	<b>175,67</b>	<b>8,71</b>							

День: 4 Четверг

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 12-18

**Двухдневное инвентарное (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 Питание  
Серия: 1  
Возраст: 12-18

Год инв. сборника	№ реч.	Прим. пшш., наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	С	А		В	Сa	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Завтрак</b>																			
2008/АКТ*	184/01	Каша вязкая пшеница молочная с маслом сливочным и соусом ягодным (сдобная)	200/530	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	Выфли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18</b>	<b>13,67</b>	<b>87,6</b>	<b>596,89</b>	<b>0,52</b>	<b>47,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>258,48</b>	<b>299,85</b>	<b>97,95</b>	<b>4,05</b>				
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																			
2008/2011	74/71	Салат из белоочичной капусты и маслом растительным (по 28.02/Овощи порционно (отурец 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-поре из тыквы с грибами	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90				
АКТ*	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				
АКТ*/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				
<b>Итого за Обед</b>			<b>885</b>	<b>27,56</b>	<b>27,62</b>	<b>116,07</b>	<b>816,40</b>	<b>0,21</b>	<b>38,76</b>	<b>0,17</b>	<b>7,71</b>	<b>131,48</b>	<b>143,92</b>	<b>67,62</b>	<b>4,60</b>				
<b>Итого за день</b>				<b>42,56</b>	<b>41,29</b>	<b>203,62</b>	<b>1415,29</b>	<b>0,73</b>	<b>86,06</b>	<b>0,23</b>	<b>8,04</b>	<b>389,96</b>	<b>443,77</b>	<b>164,97</b>	<b>8,05</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. сборник а	№ год.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Название:		Возраст:			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>															
2008	2105	Бутерброд с вареной тушенкой	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	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	0,3	0	13,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,75</b>	<b>12,01</b>	<b>77,54</b>	<b>444,45</b>	<b>0,18</b>	<b>49,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>136,23</b>	<b>247,3</b>	<b>130,9</b>	<b>4,3</b>	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008	51	Винегрет овощной	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	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	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, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	13,4	11,9	13,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00	
2008	335	Картофельное пюре	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3	
2008	408	Кефир из нектара плодового или ягодного натурального	0,6	0,5	34,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
2008	430	Чай с сахаром	0,2	0,1	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,37</b>	<b>28,15</b>	<b>126,21</b>	<b>856,80</b>	<b>0,90</b>	<b>95,00</b>	<b>7,05</b>	<b>7,37</b>	<b>142,65</b>	<b>508,65</b>	<b>136,95</b>	<b>11,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,12</b>	<b>40,16</b>	<b>204,75</b>	<b>1301,25</b>	<b>1,08</b>	<b>144,3</b>	<b>7,097</b>	<b>8,09</b>	<b>278,88</b>	<b>755,95</b>	<b>267,85</b>	<b>16,05</b>	

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

Год подсборки а	№ ред.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Y	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fp						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
<b>Завтрак</b>																						
2008/ АКТ*	184/02	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (выпих)	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	21,3	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							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,82</b>	<b>16,83</b>	<b>98,81</b>	<b>618,19</b>	<b>1,47</b>	<b>58,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>210,28</b>	<b>282,67</b>	<b>106,75</b>	<b>4,05</b>							
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																						
АКТ*	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	45,23	150,00	40,00	2,19							
АКТ*	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	1,5	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>28,53</b>	<b>31,09</b>	<b>115,25</b>	<b>860,54</b>	<b>0,56</b>	<b>51,64</b>	<b>2,44</b>	<b>3,53</b>	<b>116,99</b>	<b>364,70</b>	<b>146,06</b>	<b>5,79</b>							
<b>Итого за день</b>				<b>44,35</b>	<b>47,92</b>	<b>214,06</b>	<b>1478,7</b>	<b>2,028</b>	<b>109,87</b>	<b>2,49</b>	<b>3,99</b>	<b>327,27</b>	<b>647,37</b>	<b>252,81</b>	<b>9,84</b>							

День: 7. Дневельник

2

Итого:

Счит:

Возраст: 12-18

**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.**

Год изд. сборника	№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Итого за день								Средн. на 1 чел.											
				Завтрак				Обед				Завтрак				Обед							
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	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>																							
1983	418	Крутячки (пшеница) с творогом и ступенным 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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1								
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	1,5	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								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>475</b>	<b>9,3</b>	<b>9,37</b>	<b>52,65</b>	<b>354</b>	<b>0,6</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>250,28</b>	<b>155,55</b>	<b>983,75</b>	<b>1,45</b>								
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																							
2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,15	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1								
	АКТ*	Суп овощной со сливками перцем	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8								
	АКТ*	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								
	АКТ*	Шницель рубленый мясной	100	11	9,8	23,3	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	2,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1								
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	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								
<b>Итого за Обед</b>			<b>845</b>	<b>28,27</b>	<b>29,08</b>	<b>124,91</b>	<b>886,70</b>	<b>0,84</b>	<b>21,15</b>	<b>0,31</b>	<b>7,13</b>	<b>114,75</b>	<b>428,45</b>	<b>153,06</b>	<b>8,55</b>								
<b>Итого за день</b>				<b>37,57</b>	<b>38,45</b>	<b>177,56</b>	<b>1240,7</b>	<b>1,44</b>	<b>73,15</b>	<b>0,607</b>	<b>7,33</b>	<b>365,03</b>	<b>584</b>	<b>1136,81</b>	<b>10</b>								



**Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Вологодского района, стоимостью 161,90 руб.**

Год и/или сборник	№ рец.	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	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	Каша 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				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>525</b>	<b>9,34</b>	<b>9,54</b>	<b>47,37</b>	<b>314,99</b>	<b>0,37</b>	<b>21</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>381,8</b>	<b>243,9</b>	<b>975,7</b>	<b>3,9</b>				
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																			
2011	71	Омлет пропорционно (огурет, сметаной)	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	Бурл 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	Больш куринный 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	2,88	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный макроэлементами	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>835</b>	<b>27,58</b>	<b>27,62</b>	<b>115,20</b>	<b>822,20</b>	<b>0,83</b>	<b>130,61</b>	<b>24,36</b>	<b>4,52</b>	<b>113,71</b>	<b>466,92</b>	<b>125,28</b>	<b>7,55</b>				
<b>Итого за день</b>				<b>36,92</b>	<b>37,16</b>	<b>162,57</b>	<b>1137,19</b>	<b>1,20</b>	<b>151,61</b>	<b>34,67</b>	<b>4,78</b>	<b>495,51</b>	<b>710,82</b>	<b>1100,98</b>	<b>11,45</b>				

День: 9 Средн

Сезон:

Возраст: 12-18

2

Налич:

**Двухдневное пилочное (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  
 Номер: 2  
 Сетев: Вооружет 12-18

Год ид. сборник а	№ рач.	Прим. питн. наименовани блот	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	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>																
АКТ*	210/5	Булочка с вареной студеной	45	4,45	2,61	26,74	119,25	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
2008	210	Макарона 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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>455</b>	<b>14,55</b>	<b>24,91</b>	<b>79,64</b>	<b>572,65</b>	<b>0,07</b>	<b>45</b>	<b>0,14</b>	<b>1,32</b>	<b>135,73</b>	<b>128,5</b>	<b>30,1</b>	<b>2,32</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	65,6	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	250/15	4	3	28	160,6	0,04	3,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90	
АКТ*	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	
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	21,05	21,5	43,6	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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный макронутриентами	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>28,14</b>	<b>31,06</b>	<b>115,24</b>	<b>862,20</b>	<b>0,25</b>	<b>25,70</b>	<b>0,36</b>	<b>4,91</b>	<b>138,60</b>	<b>116,30</b>	<b>84,50</b>	<b>3,94</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42,69</b>	<b>55,97</b>	<b>190,88</b>	<b>1434,85</b>	<b>0,32</b>	<b>70,70</b>	<b>0,50</b>	<b>6,23</b>	<b>274,33</b>	<b>244,80</b>	<b>114,60</b>	<b>6,26</b>	

**Двухнедельное пилочное (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.**

Специ: 12.18  
Возраст: 12-18

День: 11 Петлица  
Неделя: 2

Год изд. Сборник а	№ ред.	Пример 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*	184/01	Каша вязкая пшеница 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	23,3	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>14,52</b>	<b>80,71</b>	<b>568,34</b>	<b>1,48</b>	<b>46,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>198,48</b>	<b>254,85</b>	<b>90,95</b>	<b>4,05</b>	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																
2008/2011	74/71	Салат из белокожиной капусты и маслом растительным (до 28.02/ Овощи порционно (супер 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	53,83	78,6	26,8	0,59	
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	1,5	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>850</b>	<b>27,09</b>	<b>28,06</b>	<b>133,83</b>	<b>872,20</b>	<b>0,50</b>	<b>35,06</b>	<b>0,25</b>	<b>7,45</b>	<b>120,08</b>	<b>244,25</b>	<b>132,05</b>	<b>4,66</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>43,29</b>	<b>42,58</b>	<b>214,54</b>	<b>1440,54</b>	<b>1,98</b>	<b>81,37</b>	<b>0,30</b>	<b>7,78</b>	<b>318,56</b>	<b>499,10</b>	<b>223,00</b>	<b>8,71</b>	

**Двухнедельное пилочное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,90 руб.**

Год изд. сборника	№ реч.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Ф	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	2	Бутерброд с сыром	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	13,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>460</b>	<b>10,8</b>	<b>14,77</b>	<b>76,3</b>	<b>490,2</b>	<b>0,205</b>	<b>14,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,02</b>	<b>145,7</b>	<b>260,5</b>	<b>133,65</b>	<b>4,5</b>							
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																						
2008	51	Вяленет ошпкой	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							
АКТ*	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							
АКТ*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	15,5	13,6	24,2	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	23,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0							
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
к/к		Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный макроэлементами	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>29,96</b>	<b>117,30</b>	<b>842,60</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,44</b>	<b>8,19</b>	<b>117,12</b>	<b>322,70</b>	<b>109,95</b>	<b>4,42</b>							
<b>Итого за день</b>				<b>37,80</b>	<b>44,73</b>	<b>195,60</b>	<b>1332,80</b>	<b>0,45</b>	<b>50,30</b>	<b>0,53</b>	<b>9,21</b>	<b>262,82</b>	<b>583,20</b>	<b>233,60</b>	<b>8,92</b>							
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>488,64</b>	<b>542,07</b>	<b>2379,41</b>	<b>16471,31</b>	<b>13,46</b>	<b>1031,26</b>	<b>64,56</b>	<b>85,76</b>	<b>3936,67</b>	<b>6775,85</b>	<b>4310,78</b>	<b>120,20</b>							
<b>Итого среднее за день</b>				<b>40,7</b>	<b>45,2</b>	<b>198,3</b>	<b>1372,6</b>	<b>1,1</b>	<b>85,9</b>	<b>5,4</b>	<b>7,1</b>	<b>328,1</b>	<b>564,6</b>	<b>359,2</b>	<b>10,0</b>							

Дата: 12.08.2014

2

Сектор:

12-18

Возраст: