

СОГЛАСОВАНО

Директор

20.01.2025г.

2025 г.  
Степанова Е.Г.

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.

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
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 (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 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>89,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>270,28</b>	<b>327,67</b>	<b>113,75</b>	<b>4,05</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	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>27,25</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>149,07</b>	<b>401,50</b>	<b>168,66</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>

СОГЛАСОВАНО

Директор

21.01.2025г.

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: 2 Вторник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	Прим. 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 стуженным 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
<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>59,59</b>	<b>3,05</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	52	Салат из свежей 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
<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>

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

22.01.2025г.



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: 3 Среда

Неделя: 1

Сезон:

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
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
<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	33,58	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
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>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>

СОГЛАСОВАНО

Директор

23.01.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

2025 г.

Степанова Е.Г.

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: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные 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	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
<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	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 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	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>31,10</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>40,08</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>

СОГЛАСОВАНО

Директор

24.01.2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

2025 г.  
Степанова Е.Г.

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 изд. сборника	№ рецеп.	Примы пищи, наименование блюда	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*	184/01	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15</b>	<b>13,67</b>	<b>87,6</b>	<b>598,89</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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>885</b>	<b>27,85</b>	<b>27,62</b>	<b>116,07</b>	<b>816,40</b>	<b>0,21</b>	<b>38,70</b>	<b>0,17</b>	<b>7,71</b>	<b>131,48</b>	<b>143,92</b>	<b>67,02</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,55</b>	<b>41,29</b>	<b>203,62</b>	<b>1415,29</b>	<b>0,73</b>	<b>86,00</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>

СОГЛАСОВАНО

Директор



25.01.2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

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: 6 Суббота  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд. оборника	№ рецепта	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>															
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>455</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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>845</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>203,75</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>