

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

День: Понедельник

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й Завтрак							
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
Итого за 2-й Завтрак			240	1,3	2	30	164
Обед							
2012/АКП*	369(06)	Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный)	60	0,51	0,06	4,72	49,5
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4
2015	260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2
2008	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
Итого за Обед			860	30,63	28,87	121,89	921,10
Итого за день				31,93	30,87	151,89	1085,1

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2024 г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			250	1,9	1,4	62,2	270
Обед							
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53
2008	311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	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
Итого за Обед			860	30,48	34,97	131,30	945,73
Итого за день				32,38	36,37	193,5	1215,73

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

День: 3 Среда

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
Итого за 2-й Завтрак			245	2,46	5,8	36,5	208,4
Обед							
2011	71	Овощи прорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194
2008	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
Итого за Обед			860	28,20	28,61	120,18	843,55
Итого за день				30,66	34,41	156,68	1051,95

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

День: 4 Четверг

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
Итого за 2-й Завтрак			250	4,5	7,97	52,3	299,15
Обед							
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	250/5	5,97	7,16	13,23	141,3
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2
2008	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
Итого за Обед			860	30,41	35,95	117,42	929,10
Итого за день				34,91	43,92	169,72	1228,25

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



**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**

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й Завтрак							
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
Итого за 2-й Завтрак			240	4,6	4,25	42,36	231,6
Обед							
2008	56	Икра морковная	60	2,3	4,86	4,5	48
АКП*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77
АКП*	3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2
2008	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
Итого за Обед			875	29,30	34,40	130,32	864,30
Итого за день				33,90	38,65	172,68	1095,90

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



**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**

День: 6 Суббота

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			250	1,9	1,4	62,2	270
Обед							
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8
2008	88	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,23	8,32	13,19	110,2
2008	299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	280	21,46	22,1	49,93	490,56
2008	408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153
	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
Итого за Обед			860	31,69	36,29	137,27	987,56
Итого за день				33,59	37,69	199,47	1257,56

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОУ СОШ № 20
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

День: Понедельник

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104
Итого за 2-й Завтрак			240	1,3	2	30	164
Обед							
2012/АКП*	369(06)	Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный)	60	0,51	0,06	4,72	49,5
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4
АКП*	305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13,1	14	203,77
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6
2007	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
Итого за Обед			860	29,17	27,67	138,09	925,27
Итого за день				30,47	29,67	168,09	1089,3

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 01 марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

День: 8 Вторник

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	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
Итого за 2-й Завтрак			240	7	6,75	35,46	234,75
Обед							
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75
2008	275	Котлеты по-хлыновски	100	12,77	18	21,11	224,44
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2
2008	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
Итого за Обед			865	30,27	34,50	130,87	928,39
Итого за день				37,27	41,25	166,33	1163,14

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

День: 9 Среда

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
Итого за 2-й Завтрак			250	0,4	0,1	54,9	223
Обед							
2011	71	Овощи пропорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
2008	76	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,18	5,57	12,04	111,45
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	19,88	24,9	46	465
2008	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
Итого за Обед			860	29,34	31,83	116,49	849,85
Итого за день				29,74	31,93	171,39	1072,85

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
Итого за 2-й Завтрак			250	3	6,67	49,8	272
Обед							
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
2012	83	Суп картофельный с мясом птицы	250/20	5,64	9,81	23,9	181,5
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,33	11,8	0,44	151,9
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2
2008	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
Итого за Обед			875	29,67	34,66	130,47	922,20
Итого за день				32,67	41,33	180,27	1194,20

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

День: 11 Пятница

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
Итого за 2-й Завтрак			240	2,76	5,9	53	277,4
Обед							
2008	56	Икра морковная	60	2,3	4,86	4,5	48
АКП*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	5,32	5,07	23,5	153,77
АКП*/2008	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	100/20	15,16	15,5	18,32	218,3
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6
2008	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
Итого за Обед			875	32,17	35,36	129,87	885,67
Итого за день				34,93	41,26	182,87	1163,07

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2024 г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 12 Суббота

Неделя: 2

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2-й завтрак							
АКП*	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
Итого за 2-й Завтрак			240	5,5	6,15	25,76	191,8
Обед							
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	7,3	20	183,5
2004	374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2
2008	335	Картофельное пюре	190	5,1	6,84	25,71	204,3
2016	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
Итого за Обед			865	27,80	32,51	119,64	889,80
Итого за день				33,30	38,66	145,40	1081,60

Заведующий производством _____