

СОГЛАСОВАНО

Директор

"01" сентября 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

"01" сентября 2025г.



Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 1 Понедельник
Неделя:

Сезон:
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	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
Завтрак															
2008/АКП*	189/03	Каша пшеничная «Мюсли» с ягодным соусом (свежемороженый крыжовник)	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
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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
Итого за Завтрак			500	19,25	19,5	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011/АКП*	4/1 71/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маслом растительным «Переманка» до 28.02 Овощи порционно помидор свежий с 01.03	60/60	1	3,98	6,2	64	0,1	18,03	0,1	0,2	21,9	0	0	0,3
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками из батона обогащенного микронутриентами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микронутриентами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,10
АКП*	280/04	Гуляш из индейки (филе) «по-вепсски»	90	11	9,8	1,7	125,3	0,02	28,39	0,1	0,40	18,26	19,00	6,08	0,23
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодный микс)	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			740	26,87	23,88	104,46	706,10	0,41	64,22	0,38	2,71	107,56	186,90	74,58	4,25
Итого за день				46,12	43,41	183,96	1293,6	1,47	68,12	0,47	3,51	511,66	569,1	186,38	7,75

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Год изд. сборника	№ рецеп.	Прием 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
Завтрак															
2008	210	Макаронны с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	275,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Завтрак			500	19,24	19,61	69,0	514,2	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	313,35	68,55	4,47
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком (репчатый) до 28.02 Салат из соленых огурцов с луком (зеленым) с 01.03	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2	0,01	3,6	0	1,38	13,8	16,8	7,8	0,4
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,3	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушкой	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	241	Котлета рыбная «Ладожская» любительская	90	12,24	7,24	15,7	171	0,07	1,8	0,32	0,72	37,8	162	16,2	0,9
2008	326	Рис припущенный с овощами	150	3,3	12,3	35,25	195	0,07	8,14	0	0,21	48,49	1,1	41,32	0,95
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
АКП*	402,02	Компот из свежемороженых ягод (с 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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			735	23,87	27,46	100,93	705,64	0,43	63,04	19,82	4,78	123,31	336,20	124,62	4,55
Итого за день				43,11	47,07	169,95	1219,81	0,906	78,64	20	6,16	519,06	649,55	193,17	9,02

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Год изд. сборника	№ рецепта	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
Завтрак															
2008/АКП*	189/08	Каша рисовая молочная с ягодным соусом (свежемороженый ягодный соус)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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
Итого за Завтрак			500	19,20	19,23	71,3	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	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
АКП*	86/01	Картофельный крем-суп с ржаными сухариками «Саблинский»	200/10	3,7	4,2	15,7	119,2	0,08	6,40	0,1	0,16	54,40	80,00	24,80	1,12
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микронутриентами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*/2008	01/371	Тефтели «Сосновоборские» из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	90/30	15,04	11,7	20	203	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			770	25,43	26,80	114,34	794,80	0,22	20,50	0,20	8,57	115,80	225,60	108,50	4,56
Итого за день				44,63	46,03	185,64	1362,00	1,32	24,40	0,29	9,09	497,40	648,70	294,40	9,46

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 4 Четверг
Неделя:

Сезон:
Возраст: 7-11

Год наб.сборни- ка	№ ред.	Прим. 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
Завтрак															
2008/ АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Которка» с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	200/30	8,3	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,5	0,7
Итого за Завтрак			500	19,2	19,4	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свеклы 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	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	180/01	Плов из булгура со свиной «Корела»	240	19,7	13,5	52,8	369,2	0,9	8,11	0,28	0,16	48,24	370,8	124,56	2,7
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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			735	26,95	24,05	100,52	705,34	1,06	56,70	0,46	3,29	109,60	479,90	190,87	5,30
Итого за день				46,15	43,48	177,72	1260,34	2,146	72,52	0,55	3,55	506,9	899,12	334,37	8,8

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

День: 5 Пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

Год подборки	№ рецеп	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
Завтрак															
2008/ АКП*	184/10	Каша пшеничная «Тихвинка» с ягодным сорусом (свежемороженая ежевика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
	к/к	Молоко топленое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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
Итого за Завтрак			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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
АКП*	73/02	Суп овощной «Приветная осень» (с тыквой и цветной капустой)	200	4,6	6,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушкой	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	1,00	0,00	3,00	0,10
2008	314	Шницель из филе птицы (куриное)	90	12,6	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8
2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
АКП*	29,05	Компот яблочно-апельсиновый	200	0,5	0,1	34	131	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
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
Итого за Обед			730	23,28	27,25	108,98	763,98	0,47	52,21	2,27	5,20	157,34	397,31	161,29	6,40
Итого за день				42,53	46,88	182,68	1347,28	1,57	56,11	2,36	5,72	538,94	820,41	347,19	11,30

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 6 Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	Прием 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
Завтрак															
2008/АКП*	189/03	Каша пшеничная «Монтрепо» с ягодным соусом (свежемороженый крыжовник)	200/30	8,4	12,1	32,8	289,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,40	193,1	38,3	1,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	340	180	28	0,2
	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
Итого за Завтрак			500	19,25	19,53	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	484,1	382,2	111,8	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/2011	35/71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02 Овощи пропорция: огурец свежий с 01.03	60/60	0,96	3,06	4,14	48	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками из батона обогащенного микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	281/01	Чахохбили (филе куриное)	90	13	11,7	10	169	0,25	30,6	7,2	5,2	10,8	280,8	18	7,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (ежевика)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	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
Итого за Обед			740	26,93	24,74	103,62	714,24	0,58	40,21	9,35	8,64	124,24	562,70	154,09	11,72
Итого за день				46,18	44,27	183,12	1301,74	1,638	44,11	9,44	9,44	528,34	944,9	265,89	15,22

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 7 Вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ ред.	Прим. или наименование блюда	Масса порции	Пшеничные 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
Завтрак															
2008/АКП*	184/11	Каша гречневая молочная «Усадьба Марьино» (с молоком сгущенным)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	340	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	3,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	19,25	19,2	71,3	567,2	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	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	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	232	Шницель рубленый мясной (свинина)	90	14,8	11	28	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (шиповник)	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
Итого за Обед			735	24,29	26,44	102,84	734,40	0,46	132,20	0,32	6,74	118,80	311,30	111,30	6,04
Итого за день				43,54	45,67	174,14	1301,6	1,55	148,02	0,41	7	516,1	730,52	254,8	9,54

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 8 Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежемороженый ягодный микс)	200/30	8,3	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,3	0,7
Итого за Завтрак			500	19,20	19,43	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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 «по-серголовскому»	200	4,6	4,8	11,3	125	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	256	Печень по-строгановски	90	12,9	9,16	16	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
АКП*	394/01	Компот из свежих яблок и свежемороженого слив	200	0,4	0,2	34,6	133,2	0,02	2,6	0,04	0,4	11,8	9,2	5,6	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
Итого за Обед			730	26,15	24,59	116,70	795,76	0,57	16,29	0,30	4,33	120,54	418,31	132,01	8,10
Итого за день				45,35	44,02	193,90	1350,76	1,66	32,11	0,39	4,59	517,84	837,53	275,51	11,60

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 9 Четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

Год набора ка	№ 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	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/ АКП*	184/10	Каша пшенная «Тихвинка» с ягодным соусом (свежемороженая ежевика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	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
Итого за Завтрак			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,06	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	90	13,5	9,5	16,5	146	0,05	0,5	0,01	0,5	31	132,6	18,9	0,4
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2007	123	Компот из свежемороженой 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
Итого за Обед			735	24,64	25,91	100,92	705,94	0,40	54,81	21,51	4,10	83,26	402,90	133,79	3,90
Итого за день				43,89	43,54	174,62	1289,24	1,50	58,71	21,60	4,62	464,86	826,00	319,69	8,80

**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Год изд. сборника	№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порция	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
Завтрак															
2008	210	Макарона с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	275,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Завтрак			500	19,24	19,61	69,02	514,17	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	313,35	68,55	4,47
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
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
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	10,2	120,8	0,048	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	78,01	Мясо духовое (свинина) «по-кронштадтски» с картофелем и овощами	240	19,2	19	69,8	447,8	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25
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
Итого за Обед			735	24,31	23,84	100,92	710,40	0,28	38,68	0,25	2,13	113,76	251,62	87,44	3,76
Итого за день				43,55	43,45	169,94	1224,57	0,76	54,28	0,43	3,51	509,51	564,97	156,19	8,23
Итого за 10 дней				445,05	447,82	1795,67	12950,94	14,52	637,02	55,94	57,19	5110,61	7490,80	2627,59	99,72
Итого среднее за день				44,5	44,8	179,6	1295,1	1,5	63,7	5,6	5,7	511,1	749,1	262,8	10,0

При варианте указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гренками, Бульон куриный с зеленью, второй гарнир при выборе. Чай с сахаром и холодный закусоч с 01.03

Приложение к циклическому двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

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 Кутковой М.Н.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. -Москва, ДеЛи принт, 2007. -276с. Редакция Скурихина Н.М., Тутельяна В.А.