

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

_____ 2026г.

_____ / Павлова Н.М. /

_____ 2026г.

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 169,00 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184/05	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) "КОПОРКА" С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЙ ЯГОДНЫЙ МИКС)	200/30	10,30	13,00	22,50	251,00
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,50	22,30	107,00
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	17,40	16,93	81,90	554,00
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (РЕПЧАТЫМ) ДО 28.02. САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЫМ) С 01.03.	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2
95	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	4,56	7,48	17,5	164
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00
241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДОЖСКАЯ" ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	12,24	7,24	15,7	171
325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,00	203,00
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,20	4,40	22,60	174,00
1210	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ (ШИПОВНИК)	200	0,40	0,20	23,80	100,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		735	24,47	24,58	104,06	744,20
Всего за день:			41,87	41,51	185,96	1298,20

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

15.04 / Для документов / 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"



/ Павлова Н.М. /

2026г.

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 169,00 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
212	МАКАРОННИК	170/5	12,80	14,60	33,00	289,20
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,54	0,54	13,17	60,84
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,00	0,87	13,25	70,00
Итого за прием пищи:		500	15,54	16,11	74,42	480,04
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
23	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (БЕЗ ЛУКА)	60	0,54	5,00	1,74	63,60
86/01	КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП С РЖАНЫМИ СУЖАРИКАМИ "САБЛИНСКИЙ"	200/10	3,70	4,20	15,70	119,20
336/03	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60
01/371	ТЕФТЕЛИ "СОСНОВОБОРСКИЕ" ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРИНОЕ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	15,04	11,70	20,00	203,00
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	212,00
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	25,70	131,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		770	25,43	25,90	114,34	794,80
Всего за день:			40,97	42,01	188,76	1274,84

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

Для документов
14.04
2026г.

Павлова Н.М. /

2026г.

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 169,00 руб.

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
356	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	2,40	4,47	9,28	110,99
189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,40	12,00	21,80	218,30
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,80	2,08	31,80	168,00
Итого за прием пищи:		500	18,80	18,65	77,88	557,29
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
68/ 71/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02. ОВОЩИ ПОРЦИОННО: ПОМИДОР СВЕЖИЙ С 01.03.	60/60	0,73	2,80	4,00	57,50
73/02	СУП ОВОЩНОЙ "ПРИЮТИНСКАЯ ОСЕНЬ" (С ТЫКВОЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ)	200	5,60	6,80	18,18	147,90
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00
314	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРИНОЕ)	90	12,60	12,10	17,80	213,58
333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	23,50	148,00
29/04	КОМПОТ ТЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЯГОДНЫЙ МИКС)	200	0,20	0,00	25,70	105,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		730	23,98	26,70	102,68	737,98
Всего за день:			42,78	45,35	180,56	1295,27

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"


 Директор
 20.04 2026г.


 / Павлова Н.М. /
 2026г.

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 169,00 руб.

6 день

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184/10	КАША ПШЕННАЯ "ТИХВИНКА" С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ ЕЖЕВИКА)	200/30	8,40	12,20	22,00	279,30
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,50	22,30	107,00
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	15,50	16,13	81,40	582,30
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
35/70/2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03.	60/60	0,96	3,06	4,14	48,00
99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10	7,22	5,00	20,86	159,80
336/03	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60
281,01	ЧАХОХБИЛИ (ФИЛЕ КУРИНОЕ)	90	12,00	11,70	18,00	169,00
325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,00	203,00
123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛУБНИКА)	200	0,20	0,08	17,42	69,44
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		740	26,03	26,44	105,92	715,24
Всего за день:			41,53	42,57	187,32	1297,54

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

2026г.

2026г.

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 169,00 руб.

7 день

День: Вторник

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
356,03	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,23	3,49	18,20	110,30
184	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,60	12,80	20,10	256,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	4,40	1,90	29,15	154,00
Итого за прием пищи:		500	17,43	18,29	82,45	580,30
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	2,70	5,53	3,60	54,40
91	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,40	4,64	13,20	146,30
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00
232	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ (СВИНИНА)	90	14,80	11,00	28,00	184,50
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,20	4,40	22,60	174,00
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	36,50	201,00
394/01	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ СЛИВ	200	0,40	0,20	34,60	133,20
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		735	26,45	26,07	115,50	758,40
Всего за день:			43,88	44,36	197,95	1338,70

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2026г.

2026г.

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 169,00 руб.

8 день

День: Среда

Неделя: _____

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189/05	КАША ПШЕНИЧНАЯ "МОНРЕПО" С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ КЛУБНИКА)	200/30	8,35	12,10	22,80	253,50
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,00	2,60	22,90	134,20
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	16,95	17,13	82,80	583,70
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
23	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (БЕЗ ЛУКА)	60	0,54	5,00	1,74	63,60
73,01	СУП ОВОЩНОЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ "ПО-СЕРТОЛОВСКИ"	200	4,60	4,80	11,30	125,00
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00
256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	90	12,90	9,16	16,00	205,16
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	212,00
436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	23,99	68,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		730	23,79	23,86	104,23	739,76
Всего за день:			40,74	40,99	187,03	1323,46

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

2026г.

_____ / Павлова Н.М. /

_____ 2026г.

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 169,00 руб.

9 день

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	165/10	12,80	14,95	33,00	285,40
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,54	0,54	13,17	60,84
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,00	0,87	13,25	70,00
Итого за прием пищи:		500	15,54	16,46	74,42	476,24
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
68	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,73	2,80	4,00	57,50
95	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	4,56	7,48	17,5	164
336/03	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60
339/01	ФИЛЕ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА) В СМЕТАННОМ СУОСЕ	90	13,50	9,50	16,50	146,00
325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,00	203,00
123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЕЖЕВИКА)	200	0,20	0,08	17,42	69,44
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		735	24,64	26,46	100,92	705,94
Всего за день:			40,18	42,92	175,34	1182,18


Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"



 24.04.2026г.

2026г.



/ Павлова Н.М. /

2026г.

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 169,00 руб.

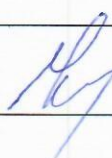
10 день

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184/11	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ "УСАДЬБА МАРЬИНО" (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	200/30	8,35	12,20	22,60	263,20
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,50	22,30	107,00
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	15,45	16,13	82,00	566,20
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
70/2 71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО) ДО 28.02. ОВОЩИ ПОРЦИОННО: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С 01.03.	60/60	0,48	0,06	1,02	7,80
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	2,48	4,48	10,20	120,80
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	90,00
78,01	МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА) "ПО-КРОНШТАДТСКИ" С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЦАМИ	240	19,20	19,00	62,40	447,80
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	25,70	131,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		735	24,71	23,94	112,82	773,40
Всего за день:			40,16	40,07	194,82	1339,60

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2026г.

2026г.

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 169,00 руб.

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184/10	КАША ПШЕННАЯ "ТИХВИНКА" С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ ЕЖЕВИКА)	200/30	8,35	12,20	22,00	279,30
4	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	2,50	2,00	15,10	91,20
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	16,45	16,63	74,20	566,50
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
4/1 68	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ, КУКУРУЗЫ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ "ПЕРЕМЕНКА" ДО 28.02 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03.	60/60	1,00	3,98	6,20	74,00
99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10	7,22	5,00	20,86	159,80
336/03	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60
280/04	ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (ФИЛЕ) "ПО-ВЕПССКИ"	90	11,00	9,80	6,70	135,30
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	36,50	201,00
123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,20	0,08	17,42	69,44
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		740	26,87	23,96	101,18	705,54
Всего за день:			43,32	40,59	175,38	1272,04

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2026г.

2026г.

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 169,00 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184/05	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) "КОПОРКА" С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЙ ЯГОДНЫЙ МИКС)	200/30	10,30	13,00	22,50	251,00
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,50	22,30	107,00
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	17,40	16,93	81,90	554,00
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (РЕПЧАТЫМ) ДО 28.02. САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЫМ) С 01.03.	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2
95	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	4,56	7,48	17,5	164
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00
241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДОЖСКАЯ" ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	12,24	7,24	15,7	171
325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,00	203,00
335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,20	4,40	22,60	174,00
1210	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ (ШИПОВНИК)	200	0,40	0,20	23,80	100,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		735	24,47	24,58	104,06	744,20
Всего за день:			41,87	41,51	185,96	1298,20

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

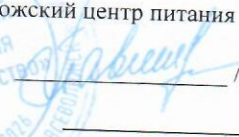
Директор



2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"



/ Павлова Н.М. /

2026г.

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 169,00 руб.

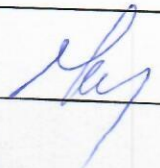
3 день

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
212	МАКАРОННИК	170/5	12,80	14,60	33,00	289,20
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,54	0,54	13,17	60,84
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,00	0,87	13,25	70,00
Итого за прием пищи:		500	15,54	16,11	74,42	480,04
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
23	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (БЕЗ ЛУКА)	60	0,54	5,00	1,74	63,60
86/01	КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП С РЖАНЫМИ СУЖАРИКАМИ "САБЛИНСКИЙ"	200/10	3,70	4,20	15,70	119,20
336/03	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ ИЗ БАТОНА ОБОГАЩЕННОГО МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60
01/371	ТЕФТЕЛИ "СОСНОВОБОРСКИЕ" ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (КУРИНОЕ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	15,04	11,70	20,00	203,00
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	212,00
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	25,70	131,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		770	25,43	25,90	114,34	794,80
Всего за день:			40,97	42,01	188,76	1274,84

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

_____ 2026г.

_____ / Павлова Н.М. /

_____ 2026г.

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 169,00 руб.

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189/04	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ КЛУБНИКА)	200/30	8,30	11,80	20,60	223,20
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,00	2,60	22,90	134,20
к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,60	2,43	37,10	196,00
Итого за прием пищи:		500	16,90	16,83	80,60	553,40
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)						
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	2,70	5,53	3,60	54,40
91	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,40	4,64	13,20	146,30
336/04	БУЛЬОН КУРИНЫЙ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00
180/01	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА СО СВИНИНОЙ "КОРЕЛА"	240	17,70	13,50	52,80	369,20
29,05	КОМПОТ ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,50	0,10	34,00	131,00
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,30	13,50	66,00
Итого за прием пищи:		735	25,25	24,07	117,10	766,90
Всего за день:			42,15	40,90	197,70	1320,30

Заведующий производством _____