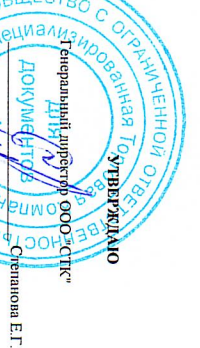


СОГЛАСОВАНО

Директор

Степанова Е.Г.



Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухмесяльное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Везоволожского района.

Днем: 1 Понедельник

Неделя: 1

| Год исследования 1 | № рецеп | Группы 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 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | |
| | н/к | Вафли в асортименте | 40 | 1,3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 240 | 1,3 | 2 | 30 | 164 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 5,53 | 12,3 | 17,5 | 1,2 | |

| 2012/ АКТ* | 369(06) (консервированный) | Доп. Гарнир: Горошек зеленый | 60 | 0,51 | 0,06 | 4,72 | 49,5 | 0,03 | 3,35 | 0,02 | 3,1 | 22,4 | 15 | 13 | 0,6 |
|----------------------|-------------------------------|--|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2015 | 260 | Гуляш из свинины | 100 | 10,9 | 17,1 | 4,9 | 235 | 0,2 | 0,75 | 0,17 | 0,82 | 19,1 | 68,6 | 12,93 | 0,7 |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные | 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 | 442 | Сок фруктовый в асортименте | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | н/к | Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроулучшенными | 30 | 1,95 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | н/к | Батон обогащенный микроулучшенными | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 |
| Итого за Обед | | | 860 | 30,63 | 28,87 | 121,89 | 921,10 | 0,87 | 14,10 | 0,46 | 6,35 | 132,08 | 299,75 | 124,68 | 8,64 |
| Итого за день | | | | 31,193 | 30,87 | 151,89 | 1085,1 | 0,87 | 59,1 | 0,46 | 6,55 | 137,61 | 312,05 | 142,18 | 9,84 |

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

Дети: 2 Вторник

Печенье: 1

| Год подборки и | № п/п | Продукт пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мкг) | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| | к/к | Зефир в ассортименте | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 163 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,5 | 6 | 3 | 0,7 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 250 | 1,9 | 1,4 | 62,2 | 270 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 73,5 | 51 | 10 | 1,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКТ1* | 372/1 | Салат из свежих с мяском и маслом растительным | 60 | 2 | 3,6 | 8,7 | 100 | 0,01 | 3 | 0,01 | 1,8 | 28 | 28 | 15 | 1,1 | |
| 2008 | 84 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 3,08 | 5,6 | 7,96 | 95,53 | 0,059 | 21,89 | 0,21 | 0,19 | 43,78 | 52,74 | 21,89 | 0,74 | |
| 2008 | 311 | Плов из птицы | 280 | 20,2 | 24,4 | 51,69 | 459,2 | 0,14 | 20,49 | 0,40 | 8,17 | 69,1 | 350,8 | 69,1 | 22,4 | |
| 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 | |
| | к/к | Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный минероуглеводами | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | |
| | к/к | Батон обогащенный минероуглеводами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | |
| Итого за Обед | | | 860 | 30,48 | 34,97 | 131,30 | 945,73 | 0,62 | 45,38 | 0,63 | 11,56 | 173,83 | 465,39 | 173,04 | 26,79 | |
| Итого за день | | | | 32,38 | 36,37 | 193,5 | 1215,73 | 1,619 | 45,39 | 0,63 | 11,56 | 217,33 | 516,39 | 183,04 | 28,49 | |

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

Дата: 3 Среда

Неделя: 1

| Год кв.сборник № | Месяц | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | |
| | к/к | Пряник | 40 | 2,16 | 5,8 | 21,3 | 146,4 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 245 | 2,46 | 5,8 | 36,5 | 208,4 | 0 | 48 | 0 | 0,2 | 7,93 | 13,3 | 18,5 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | Овощи пропорционно (сoured свежие) | 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 | 91 | Рассолыник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 4 | 5,77 | 17,11 | 152,75 | 0,08 | 7,96 | 0,21 | 0,2 | 33,83 | 78,6 | 26,8 | 0,99 | |
| АКГ* | 345 | Рыбные пельмени запеченные с сыром | 100 | 14,2 | 15 | 20,26 | 223,4 | 0,05 | 5 | 0,02 | 4,1 | 43 | 137,5 | 19,4 | 0,9 | |
| 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 | 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0,01 | 13 | 0 | 0,1 | 8 | 5 | 3 | 0 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| Итого за Обед | | | 860 | 28,20 | 28,61 | 120,18 | 843,55 | 0,71 | 37,96 | 0,28 | 5,60 | 166,98 | 359,15 | 143,45 | 5,40 | |
| Итого за день | | | | 30,66 | 34,41 | 156,68 | 1051,95 | 0,71 | 85,96 | 0,28 | 5,80 | 174,91 | 372,45 | 161,95 | 5,70 | |

**Духовенственное инспекционное обследование меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Днем: 4 Четверг

Недели: 1

| Год исследования | Месяц | 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 | Мg | Fe | | | | |
| 2008 | 433 | Кашка с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,15 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | | | | |
| 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 | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 4,5 | 7,97 | 52,3 | 299,15 | 0,065 | 11 | 0,05 | 0,5 | 131 | 107,5 | 20,25 | 1,4 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,54 | 6,06 | 1,74 | 63,6 | 0,02 | 10,8 | 0,06 | 2,94 | 14,4 | 17,4 | 9,6 | 0,54 | | | | |
| 2008 | 80 | Борщ свибесный со сметаной | 250/5 | 5,97 | 7,16 | 13,33 | 141,3 | 0,05 | 9,9 | 0,21 | 0,3 | 55,7 | 106,4 | 29,8 | 1,9 | | | | |
| 2008 | 257 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 12,5 | 15,5 | 5,8 | 220 | 0,04 | 0 | 0,06 | 2,2 | 10 | 154 | 20 | 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 | | | | |
| 2008 | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 4 | 4 | 1 | | | | |
| | к/к | Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | |
| | 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 | | | | |
| Итого за Обед | | | 860 | 30,41 | 35,95 | 117,42 | 929,10 | 0,58 | 22,70 | 0,36 | 7,34 | 112,25 | 335,85 | 122,85 | 8,19 | | | | |
| Итого за день | | | | 34,91 | 43,92 | 169,72 | 1228,25 | 0,645 | 33,7 | 0,41 | 7,84 | 243,25 | 443,35 | 143,1 | 9,59 | | | | |

**Духовенское психологическое сопровождение меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Днев.: 5 Пятица

Неделя: 1

| Год издание а | № реч. | 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 | Мg | Fe | | |
| 2008 | 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 21 | 23 | 16 | 0,7 | | |
| | 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 | | |
| Итого за 2-й завтрак | | | 240 | 4,6 | 4,25 | 42,36 | 231,6 | 0,02 | 45 | 0,01 | 0,7 | 21,53 | 27,3 | 29,5 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | Игра морковная | 60 | 2,3 | 4,86 | 4,5 | 48 | 0,018 | 23,4 | 0,02 | 1,44 | 31,2 | 16,2 | 9 | 0,4 | | |
| АКП*/ 2008 | 291/73 | Суп-пюре из овощей с гречками | 250/10 | 5,32 | 5,07 | 23,5 | 163,77 | 0,07 | 9,90 | 0,4 | 0,24 | 100,20 | 96,57 | 30,90 | 1,48 | | |
| АКП* | 3 | Тертени (1й вариант), соус сметанный | 100/20 | 13,17 | 17,68 | 15,33 | 206,33 | 0,08 | 23,4 | 0 | 0,7 | 44,2 | 59,8 | 21,1 | 1,12 | | |
| 2008 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,36 | 5,52 | 45,54 | 250,2 | 0,011 | 0 | 0,011 | 0,24 | 13,2 | 93,6 | 31,2 | 0,72 | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | |
| | к/к | Хлеб ржаное-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 | Ветон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | |
| Итого за Обед | | | 875 | 29,30 | 34,40 | 130,32 | 864,30 | 0,55 | 56,70 | 0,40 | 3,29 | 203,95 | 283,12 | 138,55 | 6,17 | | |
| Итого за день | | | 33,90 | 38,65 | 172,68 | 1095,90 | 0,57 | 101,70 | 0,41 | 3,99 | 225,48 | 310,42 | 168,05 | 7,07 | | | |

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

Дата: _____ в г. Всеволожск

Итого: _____ 1

| Год наборник д | Меню | 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 | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Зефир в ассортименте | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 163 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,5 | 6 | 3 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 250 | 1,9 | 1,4 | 62,2 | 270 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 73,5 | 51 | 10 | 1,7 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 88 | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 4,23 | 8,32 | 13,19 | 110,2 | 0,05 | 6,38 | 0,21 | 0,19 | 46,92 | 49,98 | 21,42 | 0,62 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 299 | Запеканка картофельная с фаршем (печень говяжья) | 280 | 21,46 | 22,1 | 49,93 | 490,56 | 0,46 | 40,32 | 6,6 | 6,72 | 38,08 | 371,8 | 73,92 | 8,96 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 408 | Кисель из сока 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 860 | 31,69 | 36,29 | 137,27 | 987,56 | 0,92 | 111,60 | 6,96 | 10,67 | 124,75 | 462,33 | 159,89 | 12,43 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | 32,59 | 37,69 | 199,47 | 1257,56 | 1,92 | 111,61 | 6,96 | 10,67 | 198,25 | 513,33 | 169,89 | 14,13 | | | | | | | | | | | | | | |

Детское питание
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

Дом: 7 Пискаревское

Итого: 2

| Год исследования | Жен. | Продукты, наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая вещества (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|---------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 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 | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 240 | 1,3 | 2 | 30 | 164 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 5,53 | 12,3 | 17,5 | 1,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012/ АКП* | 369(06) | Дол. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) | 60 | 0,51 | 0,06 | 4,72 | 49,5 | 0,03 | 3,35 | 0,02 | 3,1 | 22,4 | 15 | 13 | 0,6 | | | | |
| 2008 | 99/73 | Суп картофельный с горохом и грибами | 250/15 | 7,67 | 4,58 | 28,22 | 185,4 | 0,18 | 6,00 | 0,2 | 0,66 | 53,23 | 150,00 | 40,00 | 2,19 | | | | |
| АКП* | 305 | Бифстrogанон в сметанном соусе (филе птицы) | 100 | 12 | 13,1 | 14 | 203,77 | 0,06 | 1,50 | 0,11 | 0,3 | 21 | 111 | 28 | 1,2 | | | | |
| 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 свежемороженой ягоды (вишня) | 200 | 0,6 | 0,2 | 27,4 | 107 | 0,02 | 5 | 0,08 | 0,8 | 30 | 23 | 20,4 | 0,4 | | | | |
| | 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 | Вагон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | | | |
| Итого за Обед | | | 860 | 29,17 | 27,67 | 138,09 | 925,27 | 0,68 | 15,85 | 0,51 | 5,89 | 140,38 | 381,15 | 166,55 | 6,56 | | | | |
| Итого за день | | | | 30,47 | 29,67 | 168,09 | 1089,3 | 0,684 | 60,85 | 0,51 | 6,09 | 145,91 | 393,45 | 184,05 | 7,76 | | | | |

**Дневное меню школьного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Дети: 8 Вторые

Итого: 2

| Год наборщик № | Месяц | 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 | Мg | Fe | | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 4/3 | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,15 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | | | | | |
| | н/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 | | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 240 | 7 | 6,75 | 35,46 | 234,75 | 0,04 | 46 | 0,01 | 0,2 | 121,53 | 94,3 | 27,5 | 1,2 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКТ* | 372/1 | Салат из свежих с помидом и маслом растительным | 60 | 2 | 3,6 | 8,7 | 100 | 0,01 | 3 | 0,01 | 1,8 | 28 | 28 | 15 | 1,1 | | | | | |
| 2008 | 9/1 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 4 | 5,77 | 17,11 | 152,75 | 0,08 | 7,96 | 0,21 | 0,2 | 33,83 | 78,6 | 26,8 | 0,99 | | | | | |
| 2008 | 2/5 | Котлеты по-хмельновски | 100 | 12,77 | 18 | 21,11 | 224,44 | 0,13 | 4,44 | 0,08 | 0,88 | 17,77 | 157,7 | 24,4 | 2,2 | | | | | |
| 2008 | 3/1 | Макаронные изделия отварные | 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 | 4/1 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 1 | | | | | |
| | н/к | Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | | |
| | н/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | | | | |
| Итого за Обед | | | | 865 | 30,27 | 34,50 | 130,87 | 928,39 | 0,68 | 18,40 | 0,33 | 4,68 | 112,75 | 328,35 | 130,65 | 8,04 | | | | |
| Итого за день | | | | 37,27 | 41,25 | 166,33 | 1163,14 | 0,72 | 64,4 | 0,34 | 4,88 | 234,28 | 422,65 | 158,15 | 9,24 | | | | | |

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

Дени: 9 Среда

Итого: 2

| Год и/или сборник № | Меню | Продукты питания, 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 | | | | | | | | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | | | | | |
| | к/к | Зефир в ассортименте | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 163 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,5 | 6 | 3 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | 250 | 0,4 | 0,1 | 54,9 | 223 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 14 | 7 | 1,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | Овощи пропорционно (огурец свежий) | 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 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной | 250/5 | 4,18 | 5,57 | 12,04 | 111,45 | 0,25 | 11,81 | 24,25 | 2,11 | 12,81 | 179,12 | 33,58 | 0,99 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 258 | Жаркое по-домашнему со свиной | 280 | 19,88 | 24,9 | 46 | 465 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,2 | 24,5 | 18,3 | 13,3 | 0,9 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0,01 | 13 | 0 | 0,1 | 8 | 5 | 3 | 0 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | 860 | 29,34 | 31,83 | 116,49 | 849,85 | 0,77 | 35,41 | 24,36 | 3,37 | 71,06 | 238,47 | 109,33 | 4,10 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | 29,74 | 31,93 | 171,39 | 1072,85 | 0,77 | 35,41 | 24,36 | 3,37 | 88,56 | 252,47 | 116,33 | 5,80 | |

**Духовенственное инспекционное обследование меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Дата: 10 Января

Итого: 2

| Год кв.борник д | Ме.реч. | 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 | Мг | Fe | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | |
| 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 | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 250 | 3 | 6,67 | 49,8 | 272 | 1,025 | 10,01 | 0,04 | 0,5 | 71 | 62,5 | 13,25 | 1,4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,54 | 6,06 | 1,74 | 63,6 | 0,02 | 10,8 | 0,06 | 2,94 | 14,4 | 17,4 | 9,6 | 0,54 | | | | |
| 2012 | 83 | Суп картофельный с мясом птицы | 250/20 | 5,64 | 9,81 | 23,9 | 181,5 | 0,25 | 11,81 | 24,25 | 2,11 | 12,81 | 179,12 | 33,58 | 0,99 | | | | |
| 2008 | 256 | Печень, по-строгановски | 100 | 14,33 | 11,8 | 0,44 | 151,9 | 0,34 | 2,5 | 0,06 | 0,5 | 47,46 | 189,5 | 32,5 | 2,83 | | | | |
| 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 | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 4 | 4 | 1 | | | | |
| | н/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 | | | | |
| | н/к | Витон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | | | |
| Итого за Обед | | | 875 | 29,67 | 34,66 | 130,47 | 922,20 | 1,102 | 27,11 | 24,38 | 6,79 | 106,82 | 494,47 | 161,93 | 7,93 | | | | |
| Итого за день | | | | 32,67 | 41,33 | 180,27 | 1194,20 | 2,05 | 37,12 | 24,42 | 7,29 | 177,82 | 556,97 | 175,18 | 9,33 | | | | |

Детское питание
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

Дети: 11 Перша

Итого: 2

| Год уч. сборник а | Детей | Примерный рацион питания | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|---------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Сu | Р | Mg | Fe | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 21 | 23 | 16 | 0,7 | | |
| | к/к | Пирожок | 40 | 2,16 | 5,8 | 21,3 | 146,4 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 2,76 | 5,9 | 53 | 277,4 | 0,02 | 45 | 0,01 | 0,7 | 21,53 | 27,3 | 29,5 | 0,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | Икра морковная | 60 | 2,3 | 4,86 | 4,5 | 48 | 0,018 | 23,4 | 0,02 | 1,44 | 31,2 | 16,2 | 9 | 0,4 | | |
| АКП*/ 2008 | 291/73 | Суп-пюре из овощей с гречками | 250/10 | 5,32 | 5,07 | 23,5 | 153,77 | 0,07 | 9,90 | 0,4 | 0,24 | 100,20 | 96,57 | 30,90 | 1,48 | | |
| АКП*/ 2008 | 289/364 | Вяленцы "Амлеттине" в соусе томатном | 100/20 | 15,16 | 15,5 | 18,32 | 218,3 | 0 | 3,92 | 0 | 4,36 | 10,47 | 23,45 | 6,54 | 0,43 | | |
| 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 | 442 | Сок фруктовый в асортименте | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| | 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 | Рисовый гарнир с овощами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | |
| Итого за Обед | | | 875 | 32,17 | 35,36 | 129,87 | 885,67 | 0,50 | 41,22 | 0,45 | 7,27 | 169,62 | 232,37 | 119,59 | 7,28 | | |
| Итого за день | | | | 34,93 | 41,26 | 182,87 | 1163,07 | 0,52 | 86,22 | 0,46 | 7,97 | 191,15 | 259,67 | 149,09 | 8,18 | | |

Детское питание
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

Дек: 12 Суббот

Итого: 2

| Год исп.сборник а | Же.рост | Продукт пищи, наименование блюда | Месяц порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|---------|--|---------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|-------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКГ* | 4 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0,02 | 0,2 | 2 | 0,01 | 4,54 | 1,4 | 3,64 | 0,18 | | |
| | 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 | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 5,5 | 6,15 | 25,76 | 191,8 | 0,02 | 45,2 | 2 | 0,21 | 5,07 | 5,7 | 17,14 | 0,38 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 7,3 | 20 | 183,5 | 0,10 | 8,00 | 0,3 | 0,30 | 23,00 | 64,00 | 25,00 | 1,00 | | |
| 2004 | 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 13 | 12,8 | 14,88 | 168,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 3,6 | 16,2 | 20 | 2 | | |
| 2008 | 335 | Картофельное пюре | 190 | 5,1 | 6,84 | 25,71 | 204,3 | 0,17 | 6,33 | 0,05 | 0,25 | 59,5 | 107,6 | 36,7 | 1,37 | | |
| 2016 | 1210 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 0 | 110 | 0 | 0 | 14 | 2 | 4 | 0,6 | | |
| | 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 | | |
| | к/к | Вагон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | | |
| Итого за Обед | | | 865 | 27,80 | 32,51 | 119,64 | 889,80 | 0,87 | 133,93 | 0,45 | 4,61 | 167,25 | 368,05 | 148,15 | 7,42 | | |
| Итого за день | | | 33,30 | 38,66 | 145,40 | 1081,60 | 0,89 | 179,13 | 2,45 | 4,82 | 172,32 | 373,75 | 165,29 | 7,80 | | | |
| Итого за 12 дней | | | 395,75 | 446,01 | 2058,29 | 13698,62 | 11,96 | 9100,59 | 61,69 | 80,83 | 2236,87 | 4726,95 | 1916,30 | 122,93 | | | |
| Итого среднее за день | | | 33,0 | 37,2 | 171,5 | 1141,6 | 1,0 | 75,0 | 5,1 | 6,7 | 186,4 | 393,9 | 159,7 | 10,2 | | | |

Приложение к научноному диссертационному меню

* АКТ- акт контрольной проработки

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могилынский М.П., изд. ДеЛиПринт, 2012 год

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 год

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: 2007.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скуркина И.М., Тугельна В.А. Допускается отклонения в случае сбора поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.