

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

03.02.

2025 г.

Майоров С.И.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

03.02.

2025 г.

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: 1

Возраст: 7-11

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
<b>Завтрак</b>															
2008/АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	1,6
	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,5</b>	<b>79,5</b>	<b>587,5</b>	<b>1,06</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,8</b>	<b>404,1</b>	<b>382,2</b>	<b>111,8</b>	<b>3,5</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	200/10	7,22	3,2	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	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*	78	Мясо тушеное (свинина)	90	9,81	14,4	18,04	211	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
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	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>740</b>	<b>23,51</b>	<b>25,75</b>	<b>100,50</b>	<b>764,30</b>	<b>0,52</b>	<b>16,76</b>	<b>2,32</b>	<b>3,16</b>	<b>111,42</b>	<b>330,02</b>	<b>135,94</b>	<b>4,99</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,76</b>	<b>45,28</b>	<b>180</b>	<b>1351,8</b>	<b>1,578</b>	<b>20,66</b>	<b>2,41</b>	<b>3,96</b>	<b>515,52</b>	<b>712,22</b>	<b>247,74</b>	<b>8,49</b>

**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: 2 Вторник

Неделя: I

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецепта	Принем 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
<b>Завтрак</b>															
2008	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>19,58</b>	<b>78,3</b>	<b>573,5</b>	<b>0,97</b>	<b>2,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>267,8</b>	<b>281,1</b>	<b>99,34</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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	314	Шницель рубленый из птицы	90	10,72	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8
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
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	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>735</b>	<b>23,47</b>	<b>27,45</b>	<b>102,02</b>	<b>705,82</b>	<b>0,31</b>	<b>62,99</b>	<b>0,33</b>	<b>7,17</b>	<b>146,16</b>	<b>292,70</b>	<b>107,51</b>	<b>5,90</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,82</b>	<b>47,03</b>	<b>180,27</b>	<b>1279,32</b>	<b>1,276</b>	<b>65,59</b>	<b>0,46</b>	<b>8,47</b>	<b>413,96</b>	<b>573,8</b>	<b>206,85</b>	<b>8,40</b>

**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: 3 Средн

Неделя: 1

Возраст: 7-11

Год подсборник а	№ 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
2008/ АКП*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>77,2</b>	<b>555,0</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</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	200/5	3,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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	265	Плов (свинина)	240	19	16,4	45	401	0,036	0	0,06	2,16	9,96	153,6	20,04	1,04
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 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>735</b>	<b>25,65</b>	<b>27,18</b>	<b>103,44</b>	<b>821,60</b>	<b>0,35</b>	<b>20,30</b>	<b>19,63</b>	<b>7,97</b>	<b>61,06</b>	<b>343,70</b>	<b>98,74</b>	<b>5,28</b>
<b>Итого за день</b>				<b>44,90</b>	<b>46,61</b>	<b>180,64</b>	<b>1376,60</b>	<b>1,44</b>	<b>36,12</b>	<b>19,72</b>	<b>8,23</b>	<b>458,36</b>	<b>762,92</b>	<b>242,24</b>	<b>8,78</b>



**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: 1

Возраст: 7-11

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
<b>Завтрак</b>															
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	1,6
	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>575,3</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</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	200	4,6	4,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	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*	21	Рыба, запеченная по-онежски	90	15,9	16,8	23,8	280	0,05	3,1	0,02	2,5	27	86,3	12	0,5
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	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 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>730</b>	<b>26,23</b>	<b>27,36</b>	<b>100,50</b>	<b>780,70</b>	<b>0,23</b>	<b>29,78</b>	<b>0,18</b>	<b>3,53</b>	<b>82,88</b>	<b>200,01</b>	<b>83,82</b>	<b>2,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>45,23</b>	<b>47,03</b>	<b>173,65</b>	<b>1356</b>	<b>1,32</b>	<b>45,6</b>	<b>0,27</b>	<b>3,79</b>	<b>480,18</b>	<b>619,23</b>	<b>227,32</b>	<b>5,94</b>

**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

Возраст: 7-11

Год изд. сборник	№ рецепта	Примечание, 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
<b>Завтрак</b>															
2008/АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (сдобника)	200/30	8,4	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 микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,23</b>	<b>71,3</b>	<b>567,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>381,6</b>	<b>423,1</b>	<b>185,9</b>	<b>4,9</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 (40)	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	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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*/2008	336,04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	90/40	12	13,5	16,4	212	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
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 шиповника	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>780/760</b>	<b>23,84</b>	<b>24,36</b>	<b>116,34</b>	<b>749,30</b>	<b>0,18</b>	<b>140,99</b>	<b>0,12</b>	<b>7,09</b>	<b>122,20</b>	<b>122,50</b>	<b>64,10</b>	<b>4,10</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,09</b>	<b>43,59</b>	<b>187,64</b>	<b>1316,50</b>	<b>1,28</b>	<b>144,80</b>	<b>0,21</b>	<b>7,61</b>	<b>503,80</b>	<b>545,60</b>	<b>250,00</b>	<b>9,00</b>

**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

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год издания	№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
2008/АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	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 микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,53</b>	<b>79,5</b>	<b>587,5</b>	<b>1,06</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,8</b>	<b>404,1</b>	<b>382,2</b>	<b>111,8</b>	<b>3,5</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	200/10	7,22	3,2	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	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	
2015	260	Гуляш из свинины	90	10,9	13,39	23,74	211,5	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7	
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6	
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>740</b>	<b>24,70</b>	<b>26,44</b>	<b>100,50</b>	<b>755,80</b>	<b>0,51</b>	<b>16,76</b>	<b>2,34</b>	<b>3,16</b>	<b>103,42</b>	<b>313,02</b>	<b>128,94</b>	<b>4,99</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>43,95</b>	<b>45,97</b>	<b>180</b>	<b>1343,3</b>	<b>1,568</b>	<b>20,66</b>	<b>2,43</b>	<b>3,96</b>	<b>507,52</b>	<b>695,22</b>	<b>240,74</b>	<b>8,49</b>



**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

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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
<b>Завтрак</b>															
2008	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>19,6</b>	<b>78,3</b>	<b>573,5</b>	<b>0,97</b>	<b>2,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>267,8</b>	<b>281,1</b>	<b>99,34</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	200	4,6	4,8	18,1	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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	90	10,15	11	21,9	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
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 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>730</b>	<b>23,10</b>	<b>27,13</b>	<b>103,10</b>	<b>757,80</b>	<b>0,50</b>	<b>16,19</b>	<b>0,27</b>	<b>7,23</b>	<b>129,14</b>	<b>388,31</b>	<b>133,91</b>	<b>7,30</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,45</b>	<b>46,71</b>	<b>181,35</b>	<b>1331,3</b>	<b>1,47</b>	<b>18,79</b>	<b>0,4</b>	<b>8,53</b>	<b>396,94</b>	<b>669,41</b>	<b>233,25</b>	<b>9,8</b>

**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: 8 Среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

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
<b>Завтрак</b>															
2008/АКП*	184/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	1,6
	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>77,2</b>	<b>555</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	71	Овощи прорационно (огурец свежий)	40	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 капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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	14	18	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8
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
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	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>715</b>	<b>23,89</b>	<b>23,75</b>	<b>104,42</b>	<b>705,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,00</b>	<b>19,60</b>	<b>3,83</b>	<b>95,42</b>	<b>406,30</b>	<b>107,20</b>	<b>6,26</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,84</b>	<b>43,18</b>	<b>181,62</b>	<b>1260,00</b>	<b>1,78</b>	<b>73,82</b>	<b>19,69</b>	<b>4,09</b>	<b>492,72</b>	<b>825,52</b>	<b>250,70</b>	<b>9,76</b>



**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

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Питательны (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	1,6
	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,00</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>575,3</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
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	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	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
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	240	18,05	18,4	50	398,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>23,97</b>	<b>27,46</b>	<b>111,04</b>	<b>755,50</b>	<b>0,22</b>	<b>129,60</b>	<b>0,23</b>	<b>3,99</b>	<b>109,30</b>	<b>84,50</b>	<b>65,00</b>	<b>3,94</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,97</b>	<b>47,13</b>	<b>184,19</b>	<b>1330,80</b>	<b>1,31</b>	<b>145,42</b>	<b>0,32</b>	<b>4,25</b>	<b>506,60</b>	<b>503,72</b>	<b>208,50</b>	<b>7,44</b>

**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: 10 Питание

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	Сп	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
2008/АКП*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	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 микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,20</b>	<b>19,23</b>	<b>71,30</b>	<b>567,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>381,6</b>	<b>423,1</b>	<b>185,9</b>	<b>4,9</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 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4	
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8	
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	90	14,04	11,7	13,5	192,42	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	
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	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 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>735/715</b>	<b>23,15</b>	<b>24,30</b>	<b>107,74</b>	<b>729,82</b>	<b>0,20</b>	<b>46,10</b>	<b>0,22</b>	<b>6,67</b>	<b>92,40</b>	<b>189,60</b>	<b>91,70</b>	<b>3,40</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>42,35</b>	<b>43,53</b>	<b>179,04</b>	<b>1297,02</b>	<b>1,30</b>	<b>50,00</b>	<b>0,31</b>	<b>7,19</b>	<b>474,00</b>	<b>612,70</b>	<b>277,60</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за 10 дней</b>					<b>431,36</b>	<b>456,06</b>	<b>1808,40</b>	<b>13242,64</b>	<b>14,32</b>	<b>621,46</b>	<b>46,22</b>	<b>60,08</b>	<b>4749,60</b>	<b>6520,34</b>	<b>2384,94</b>	<b>84,40</b>
<b>Итого среднее за день</b>					<b>43,1</b>	<b>45,6</b>	<b>180,8</b>	<b>1324,3</b>	<b>1,4</b>	<b>62,1</b>	<b>4,6</b>	<b>6,0</b>	<b>475,0</b>	<b>652,0</b>	<b>238,5</b>	<b>8,4</b>

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Бульон куриный с зеленым чаем, Чай с сахаром (при варивитиве) и холодных закусок с 01.03

**Приложение к циклическому двухнедельному меню**

\*АКП- акт контрольной проработки

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1983 г

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 Куткиной 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

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

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.