

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА  
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

Директор

СОГЛАСОВАНО

ДЛЯ  
СПРАВОК  
И  
ДОКУМЕНТОВ

10  
2023г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню**

**бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 139,8 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 3 Среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>
<b>Обед</b>						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,2</b>	<b>29,5</b>	<b>101,4</b>	<b>756,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>39,7</b>	<b>126,8</b>	<b>1017,9</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»  
СОГЛАСОВАНО

Степанова Е.Г.

2023г.

2023г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и  
старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 3 Среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й завтрак</b>						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>245</b>	<b>1,4</b>	<b>2,16</b>	<b>33,6</b>	<b>242,4</b>
<b>Обед</b>						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>34,8</b>	<b>35,2</b>	<b>120,7</b>	<b>869,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>37,4</b>	<b>154,3</b>	<b>1111,8</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

КАПИТАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА  
«МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»  
СОГЛАСОВАНО



Зюзин А.Б.  
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2023 г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и  
старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 130 руб.**

День: Среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>2-й Завтрак</b>						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	50	2,6	2,8	37,8	225,5
к/к		<b>255</b>	<b>2,9</b>	<b>2,8</b>	<b>53</b>	<b>287,5</b>
<b>Обед</b>						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	8,6	15,6	13,7	178,4
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	29,8	23,9	12,1	189,6
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	42,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	4,05	1,7	21,1	111
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>48,6</b>	<b>50,3</b>	<b>148,0</b>	<b>949,6</b>
<b>Полдник</b>						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
465	Булочка ванильная	100	8,2	10,1	60,4	365,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,2</b>	<b>18,1</b>	<b>67,4</b>	<b>489,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>65,7</b>	<b>71,2</b>	<b>268,4</b>	<b>1726,9</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_