

Дружественное циклическое 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.

День: 2 Вторник
 Номер: 1

| Год кв.образчик а | Месяц | Продукты, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКГ1* | 372/1 | Салат из свеклы с яблоком и мякотью растительным | 60 | 2 | 3,6 | 8,7 | 100 | 0,01 | 3 | 0,01 | 1,8 | 28 | 28 | 15 | 1,1 | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | Ши из свежей капусты с картофельм 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 | Пров 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 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 | 30,48 | 34,97 | 131,30 | 945,73 | 0,62 | 45,38 | 0,63 | 11,56 | 173,83 | 465,39 | 173,04 | 26,79 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | | | |
| 2008 | 3 | Брунчброд с сыром | 40 | 5,14 | 9,9 | 8,45 | 149,7 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,45 | 154,2 | 98,3 | 8 | 0,34 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | 240 | 5,1 | 9,9 | 23,5 | 209,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 159,2 | 106,3 | 12,0 | 1,3 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | 37,52 | 46,27 | 216,95 | 1425,43 | 1,64 | 45,39 | 0,72 | 12,01 | 406,53 | 622,69 | 195,04 | 29,83 | | | | | | | |

**Другие денежные лимитные 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.**

Денис: 3 Среда
Неделя: 1

| Год кв. сборщик д | № ред. | Продукт пшш, лимитованные блюда | Масса порции | Дневные вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мкг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимонком | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,0 | 0 | 3 | 0 | 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 | Овоши пропорционо (супруса 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 | 91 | Рисовыйлик "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 пельди замоченные с саром | 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 | Ватон 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 | 350,15 | 143,45 | 5,40 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 | | | | | | | | |
| 2011 | 442 | Плюшка Московская | 80 | 6,9 | 4,36 | 49,32 | 263,8 | 0,1 | 3,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | 280 | 12,9 | 12,4 | 56,3 | 387,8 | 0,4 | 10,3 | 0,4 | 1,2 | 138,3 | 195,0 | 960,0 | 0,0 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | 43,56 | 46,77 | 213,00 | 1439,75 | 1,11 | 96,26 | 0,63 | 6,96 | 313,21 | 567,45 | 1121,95 | 5,70 | | | | | | | |

**Двухсельское психичное 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.**

День: 4 Апрель
Неделя: 1

| Год кв. сборник № пр.л. | Прев. питк. технологий биол. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Элементы (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,15 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | |
| 2008 | 2 | Брусок с джемом | 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 | 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 | 0,24 | |
| 2008 | 80 | Вард сибирский со сметаной | 250/5 | 5,97 | 7,16 | 13,23 | 141,3 | 0,05 | 9,9 | 0,21 | 0,3 | 55,7 | 106,4 | 29,8 | 1,9 | |
| 2008 | 257 | Мясное гушевое (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 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 | 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 | | | 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 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2016 | 1210 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 100 | 0 | 110 | 0 | 0 | 14 | 2 | 4 | 0,6 | |
| 2008 | 467 | Булочка домашняя | 70 | 4,62 | 8,68 | 39,06 | 252 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,63 | 10,5 | 39,2 | 6,3 | 0,5 | |
| Итого за Полдник | | | 270 | 5,0 | 8,9 | 62,9 | 352,0 | 0,1 | 110,0 | 0,1 | 0,6 | 24,5 | 41,2 | 10,3 | 1,1 | |
| Итого за день | | | | 36,93 | 50,20 | 207,78 | 1446,10 | 0,69 | 142,70 | 0,46 | 8,47 | 146,75 | 394,55 | 139,40 | 9,69 | |

Детское питание
Детское питание вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

Днем: 5 Пятница

Несем: 1

| Год категория № рпц. | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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 асортименте | 40 | 4 | 4,15 | 10,66 | 100,6 | 0 | 45 | 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 | 20,5 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 56 | Ирра. морковная | 60 | 2,3 | 4,86 | 4,5 | 48 | 0,018 | 23,4 | 0,02 | 1,44 | 31,2 | 16,2 | 9 | 0,4 |
| АКТ*/ 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 |
| АКТ* | 3 | Тёрфин (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 | 45,24 | 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 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 | 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 | | | 815 | 20,30 | 34,40 | 130,32 | 864,30 | 0,55 | 56,70 | 0,40 | 3,29 | 203,95 | 283,12 | 138,55 | 6,17 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 9,90 | 0 |
| 2004 | 736 | Крепитель сахарный | 75 | 6,01 | 7,46 | 45,99 | 274,85 | 0,08 | 2,64 | 0,04 | 0,9 | 14,6 | 44 | 8 | 0 |
| Итого за Полдник | | | 275 | 11,8 | 12,5 | 54,0 | 375,1 | 0,4 | 9,6 | 0,3 | 0,9 | 134,6 | 184,0 | 998,0 | 0,0 |
| Итого за день | | | | 45,71 | 51,11 | 226,67 | 1470,95 | 0,95 | 111,34 | 0,75 | 4,99 | 360,08 | 494,42 | 1126,05 | 7,07 |

Дневное 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.

Днем: 6 Суббот
 Дата: 1
 Месяц: 1

| Год код бюджет № | Месяц | 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 | 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 | | | |
| | 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 | 6,28 | 0,21 | 0,19 | 46,92 | 49,98 | 21,42 | 0,62 | | | | |
| 2008 | 299 | Запеканка картофельная с субпродуктами (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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 860 | 31,69 | 36,29 | 137,27 | 987,56 | 0,92 | 111,69 | 6,96 | 10,67 | 124,75 | 462,33 | 159,89 | 12,43 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 1 | | | | |
| 2008 | 428 | Булочка школьная | 60 | 5,8 | 4,6 | 30,5 | 187,7 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,2 | 6,5 | 2,3 | 10,8 | 0,2 | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 265 | 6,1 | 4,7 | 45,7 | 249,7 | 0,5 | 6,0 | 0,6 | 0,2 | 14,5 | 12,3 | 15,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 39,69 | 42,99 | 245,17 | 1587,56 | 2,42 | 117,61 | 7,56 | 10,87 | 212,75 | 525,63 | 185,69 | 15,33 | | | | |

Двухнедельное диетическое 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.

Днем: 7 Понедельник
 Неделю: 2

| Год исп.оборач. д | № п/п | Продукт питания, наименование бренда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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 | Варен в аскорбинате | 40 | 1,3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 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/ АКТ* | 369(66) | Доп. 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 | |
| АКТ* | 305 | Вареники в сметанном соусе (филе пельмени) | 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 свежемороженых ягод (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 | Варен 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Ржанка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 | |
| 2011 | 442 | Плошка Московская | 80 | 6,9 | 4,36 | 49,32 | 263,8 | 0,1 | 3,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 | |
| Итого за Полдник | | | | 280 | 12,9 | 12,4 | 56,3 | 387,8 | 0,4 | 10,3 | 0,4 | 1,2 | 138,3 | 195,0 | 960,0 | 0,0 |
| Итого за день | | | | 43,37 | 42,03 | 224,41 | 1477,07 | 1,68 | 71,15 | 0,86 | 7,25 | 284,21 | 588,45 | 1144,05 | 7,76 | |

Детское питание
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.

Дет.: 8 Вспрник
 Вески: 2

| Год наб.сборник № | № руд. | Пример пищевого меню | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 2008 | 433 | Каша с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,15 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | | |
| | к/к | Печенье в аскорбиновой | 40 | 4 | 4,15 | 10,66 | 100,6 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,59 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | |
| Итого за 2-й завтрак | | | | 240 | 7 | 6,75 | 234,75 | 0,04 | 46 | 0,01 | 0,2 | 121,59 | 94,3 | 27,5 | 1,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКП* | 372/1 | Салат из свежих с кизилом и маслом растительным | 60 | 2 | 3,6 | 8,7 | 100 | 0,01 | 3 | 0,01 | 1,8 | 28 | 28 | 15 | 1,1 | | |
| 2008 | 91 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 4 | 5,77 | 17,11 | 132,75 | 0,08 | 7,96 | 0,21 | 0,2 | 33,83 | 7,6 | 26,8 | 0,99 | | |
| 2008 | 275 | Котлеты по-хмельовски | 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 | 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 | 431 | Чай с сахаром и лимонком | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 1 | | |
| | 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 | Рагон 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 | 0,68 | 18,40 | 0,33 | 4,68 | 112,75 | 328,35 | 130,65 | 8,04 | | |
| Поддние | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 4 | 4 | 1 | | |
| 2008 | 467 | Булочка домашняя | 70 | 4,62 | 8,68 | 39,06 | 252 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,63 | 10,5 | 39,2 | 6,3 | 0,5 | | |
| Итого за Поддние | | | | 270 | 4,8 | 8,9 | 67,0 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,7 | 17,5 | 43,2 | 10,3 | 1,5 | | |
| Итого за день | | | | 42,09 | 50,13 | 233,29 | 1530,14 | 0,81 | 66,40 | 0,40 | 5,61 | 251,78 | 465,85 | 168,45 | 10,74 | | |

Дежурное питание обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.
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.

Дели: 9 Среда
 Дата: 2
 Итого: 2

| Год квартал | № ред. | Продукты, наименование, бренд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Най с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | |
| | к/к | Зедир в асортименте | 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 | Овоши пропорционно (супред 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 свеклой | 250/5 | 4,18 | 5,57 | 12,04 | 111,45 | 0,25 | 11,81 | 24,25 | 2,11 | 12,81 | 179,12 | 33,88 | 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 | Битон 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 | 21,83 | 116,49 | 849,85 | 0,77 | 35,41 | 24,36 | 3,37 | 71,06 | 238,47 | 109,33 | 4,10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 950 | 0 | | | |
| 2004 | 773 | Булочка "Василиса" | 80 | 6,29 | 6,14 | 53,67 | 288,56 | 0,1 | 6,3 | 0,05 | 1,16 | 18,3 | 55 | 10 | 0 | | | |
| Итого за Полдник | | | | 280 | 12,1 | 11,1 | 61,7 | 388,8 | 0,4 | 13,3 | 0,4 | 1,2 | 138,3 | 195,0 | 960,0 | 0,0 | | |
| Итого за день | | | | 41,83 | 43,07 | 233,06 | 1461,61 | 1,17 | 48,71 | 24,71 | 4,53 | 226,86 | 447,47 | 1076,33 | 5,80 | | | |

**Двухнедельное циклическое 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.**

Днем: 10 Чепецк
Месяц: 2

| Год наб.сборник № | Жр.реш. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| 2008 | 2 | Брусок/брод с джемом | 50 | 1,5 | 5,37 | 27,5 | 165 | 0,025 | 10 | 0,04 | 0,5 | 10 | 17,5 | 6,25 | 0,4 | 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 итшца | 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 | |
| | 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 | | | | 875 | 29,67 | 34,66 | 130,47 | 1,02 | 27,11 | 24,38 | 6,79 | 106,82 | 494,47 | 161,93 | 7,93 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | |
| 2008 | 428 | Булочка школьная | 60 | 5,8 | 4,6 | 30,5 | 187,7 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,2 | 6,5 | 2,3 | 10,8 | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | | 260 | 5,8 | 4,6 | 45,5 | 247,7 | 0,5 | 3,0 | 0,6 | 11,5 | 10,3 | 14,8 | 1,2 | |
| Итого за день | | | | 38,47 | 45,93 | 225,77 | 1441,90 | 2,55 | 40,12 | 26,02 | 7,49 | 189,32 | 567,27 | 189,98 | 10,53 | |

**Духицельное пидиничное сбалансированное меню
булжетьного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.**

Дни: 11 Января

Недели: 2

| Год ид. сборник № реч. | Прим. пиши, наименования блюда | Масса порции | Питательные 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 | 402 | Котлет на сусефруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 21 | 23 | 16 | 0,7 | | | |
| | к/к | Правик | 40 | 2,16 | 5,8 | 21,3 | 146,4 | 0 | 45 | 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 | Икар морковная | 60 | 2,3 | 4,86 | 4,5 | 48 | 0,018 | 23,4 | 0,02 | 1,44 | 31,2 | 16,2 | 9 | 0,4 | | | |
| АКТ*/ | 291/73 | Сул-норе из олошей с ренками | 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 | | | |
| АКТ*/ | 289/564 | Вяченка "Алметьяне" 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 | Вячен 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 | 32,17 | 35,36 | 129,87 | 885,67 | 0,50 | 41,22 | 0,45 | 7,27 | 169,62 | 232,27 | 119,59 | 7,28 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,00 | 140 | 930 | 0 | | | |
| 2004 | 736 | Крушель сахарный | 75 | 6,01 | 7,46 | 45,99 | 274,85 | 0,08 | 2,64 | 0,04 | 0,9 | 14,6 | 44 | 8 | 0 | | | |
| Итого за Полдник | | | 275 | 12,0 | 15,5 | 53,0 | 398,9 | 0,4 | 9,6 | 0,3 | 0,9 | 134,6 | 184,0 | 938,0 | 0,0 | | | |
| Итого за день | | | 46,94 | 56,72 | 235,86 | 1561,92 | 0,90 | 95,86 | 0,80 | 8,87 | 325,75 | 443,67 | 1107,09 | 8,18 | | | | |

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.

Дни: 12 Суббота
Недели: 2

| Год распоряже ния | № рецеп | Продукт пищи, наименование вида | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКП* | 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 | 0,57 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | | | | | |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 245 | 5,5 | 6,15 | 25,76 | 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, тушеная в томате с овощами | 100 | 13 | 12,8 | 14,88 | 168,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 36 | 162 | 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 | 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 | | | | 865 | 27,80 | 32,51 | 119,64 | 0,87 | 133,93 | 0,45 | 4,61 | 167,25 | 368,05 | 188,15 | 7,42 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимонком | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 1 | | | | | | |
| 2008 | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 5,14 | 9,9 | 8,45 | 149,7 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,45 | 154,2 | 98,3 | 8 | 0,34 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | 245 | 5,4 | 10,0 | 24,7 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 0,5 | 162,2 | 108,3 | 13,0 | 1,3 | | | | | | |
| Итого за день | | | | | 38,7 | 48,7 | 169,1 | 0,9 | 182,1 | 2,5 | 5,3 | 334,5 | 482,1 | 178,3 | 9,1 | | | | | | |
| Итого за 12 дней | | | | | 498,4 | 563,8 | 3621,4 | 15,9 | 1086,8 | 65,8 | 89,0 | 3315,9 | 6054,9 | 7753,3 | 128,8 | | | | | | |
| Итого среднее за день | | | | | 41,5 | 47,0 | 218,5 | 1,3 | 90,6 | 5,5 | 7,4 | 276,3 | 504,5 | 644,6 | 10,8 | | | | | | |

Приложение к циклическому двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

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

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

Сборник рецептов на продуктивно-общественного питания. М. П. Могилевский Изд. 2-е. Делфи плюс, 2016

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2015 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, Делфи принт, 2007.-276с. Редакция Скрыгина И.М., Тучьянова В.А.
Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.