

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
СОЛДАТОВ И ВОЙСКОВЫХ
ИНТЕРНОВ»



А.С. Зябзукин

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

Дата: 1 Поисковая

Всего: 1



Ступникова Е.Г.
2024 г.

Год кв.образовк №	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	Mg	Fe				
2-й Завтрак																			
2008	4/кв	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/кв	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/ АКТ*	369(06)	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	Султ картофельный с горохом и грибами	250/15	7,67	4,38	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19				
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 ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
	к/кв	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/кв	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	30,63	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				31,93	30,87	151,89	1085,1	0,87	59,1	0,46	6,55	137,61	312,05	142,18	9,84				

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

Днем: 2 Вторник

Несемь: 1

Год наблюдения	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	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	61	45	7	1												
	к/к	Зефир и ассортимелле	50	0,4	0,1	39,9	163	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																												
АКТГ*	372/1	Салат из свежих с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1													
2008	84	Пи 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	Фрукт из пшны	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													
Итого за день				32,38	36,37	193,5	1215,73	1,619	45,39	0,63	11,56	247,33	516,39	183,04	28,49													

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

День: 3 Среда

Неделя: 1

Год кв. сборник а	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	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	431	Чай с сахаром и лимонком	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	36,5	208,4	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3	
Обед																
2011	71	Овощи порционно (отруба 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	Расолюнок "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	
АКП*	345	Рыбные гнезда 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**

Дни: 4 Четверг

Месяц: 1

Год наборщик д	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	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	Бутерброд 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	0,54		
2008	80	Борщ 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	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 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		
	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	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		

**Духовное наследие циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образований Учреждениях Всеволожского района**

День: 6 Сентября

Неделя: 1

Год наибранк №	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	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																
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 супродуктами (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 ржанно-пшеничный обогащенный микроулучителями	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 микроулучителями	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				33,59	37,69	199,47	1257,56	1,92	111,61	6,96	10,67	198,25	513,33	169,89	14,13	

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

День: 7 Толдосылик

Месяц: 2

Год наборщик и № реч.	Пример 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	Мг	Fe		
2-й завтрак																
2008	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	№/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/ АКТ*	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		
АКТ*	305 Рафтоганов 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 ягод (ягоды)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4		
	№/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
	№/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	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		

**Духинское психиатрическое стационарное meno бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Дети: 8 Взралик

Иксин: 2

Год исл.сборник а	№ п/п	Присл пици, 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	433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1											
	к/к	Печенье в асортименте	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	354,6	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 изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1											
2008	91	Расолиник "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	275	Котлеты по-хмельновски	100	12,77	18	21,11	224,44	0,13	4,44	0,08	0,88	17,77	137,7	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 лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1											
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуриентами	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 микронуриентами	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				372,7	41,25	166,33	1163,14	0,72	64,4	0,34	4,88	234,28	422,65	158,15	9,24											

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

День: 9 Среда

Месяц: 2

Год наб.сборщик а	№ рел.	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	Мг	Fe		
2-й завтрак																	
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	12,5	6	3	0,7		
Итого за 2-й Завтрак				250	0,4	0,1	54,9	223	0	0	0	17,5	14	7	1,7		
Обед																	
2011	71	Овощи пропорционно (отруба 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 свинойной	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		

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

Дни: 10 Четверг

Недели: 2

Год кв.сборник № п/п	№ п/п	Пресск. пище., наименование блюд	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (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 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	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	Котлет 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	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			875	29,67	34,66	130,47	922,20	1,02	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 сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 11 Сентября

Неделя: 2

Год кад.образов. № п/п	№ п/п	Продукт 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	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	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				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	Выпечки "Аппетитные" 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	245,6	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2										
	к/к	Выпечка обогащенный микронутриентами	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	232,57	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										

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

День: 12 Суббота

Неделя: 2

Год наблюдения	№ рел.	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																			
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 вакуумпакете	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, 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	Выгон 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	899,80	0,87	133,93	0,45	4,61	167,25	368,05	148,15	7,42				
Итого за день																			
Итого за 12 дней			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 среднее за день			395,75	446,01	2058,29	13698,62	11,96	900,59	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 учебному двухмесячному меню

*АКТ – акт контрольной проверки

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, Могилевский М.П., изд. ДениПринт, 2012 год

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям, 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, Москва 2007.

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