



**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 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 9 Среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й завтрак						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6
Обед						
71	Овощи прорационно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,8	8,4	7,4	94
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогашённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		785	28,5	27,5	104,9	791,1
Итого за день			35,6	37,6	130,3	1052,7

Заведующий производством _____



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 137,00 руб.

День: 9 Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й завтрак						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	4,16	33,5	228,8
Обед						
71	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		885	34,4	32,8	119,8	874,3
Итого за день			37,0	36,9	153,3	1103,1

Заведующий производством 2



**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, стоимостью 156 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й завтрак						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Пряник	50	2,6	2,8	37,8	225,5
Итого за 2-й Завтрак		250	4,1	4,8	52,9	316,7
Обед						
71	Овощи прорционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	7,6	8,3	18,3	136,9
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	32,9	24,8	27,6	283,4
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,4	16,9	88,8
Итого за Обед		885	50,1	43,7	150,9	945,3
Полдник						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
467	Булочка домашняя	100	4,1	8,6	68,9	346,4
Итого за Полдник		300	10,1	16,6	75,9	470,4
Итого за день		1435	64,3	65,1	279,7	1732,4

Заведующий производством _____ 2