

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

СОГЛАСОВАНО



Директор \_\_\_\_\_  
МОЗИН А.В.

\_\_\_\_\_ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

\_\_\_\_\_ 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 139,80 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	
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>						
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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>28,2</b>	<b>27,4</b>	<b>103,9</b>	<b>785,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,3</b>	<b>37,6</b>	<b>129,3</b>	<b>1047,1</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_



**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  
Неделя: 2

№ 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>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,6</b>	<b>4,16</b>	<b>33,5</b>	<b>228,8</b>
<b>Обед</b>						
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 обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>34,1</b>	<b>32,7</b>	<b>118,8</b>	<b>868,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,7</b>	<b>36,9</b>	<b>152,3</b>	<b>1097,5</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА  
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Директор

*Степанова Е.Г.*  
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022 г.

**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 130 руб.**

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>2-й завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>52,9</b>	<b>316,7</b>
<b>Обед</b>						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	7,6	8,3	18,3	136,9
241/364	Котлеты рыбные лобительские 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>49,8</b>	<b>43,6</b>	<b>149,9</b>	<b>939,7</b>
<b>Полдник</b>						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
467	Булочка домашняя	100	4,1	8,6	68,9	346,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>16,6</b>	<b>75,9</b>	<b>470,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>64,0</b>	<b>65,0</b>	<b>278,7</b>	<b>1726,8</b>

Заведующий производством

*Степанова Е.Г.*