

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



Директор  
А.Б. Зюзин

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, в том числе: молоко.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

| Год изд. сборника           | № рец. | Прием пищи, наименование блюд                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                             |        |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>2-й Завтрак</b>          |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
|                             | к/к    | Молоко                                            | 200          | 5,8                  | 6,4          | 9,4           | 120,0                          |
|                             | к/к    | Пряник                                            | 40           | 2,16                 | 5,8          | 21,3          | 146,4                          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |        |                                                   | <b>240</b>   | <b>7,96</b>          | <b>12,2</b>  | <b>30,7</b>   | <b>266,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                 |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
| 2011                        | 71     | Овощи порционно (огурец свежий)                   | 60           | 0,48                 | 0,09         | 1,5           | 8,4                            |
| 2008                        | 91     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной            | 200/5        | 2,4                  | 4,64         | 13,76         | 106,4                          |
| АКП*                        | 345    | Рыбные гнезда запеченные с сыром                  | 100          | 14,2                 | 15           | 20,26         | 223,4                          |
| 2008                        | 335    | Картофельное пюре                                 | 150          | 3,1                  | 5,4          | 20,3          | 174                            |
| 2008                        | 436    | Напиток апельсиновый                              | 200          | 0,2                  | 0            | 25,7          | 105                            |
|                             | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30           | 1,95                 | 0,3          | 13,5          | 66                             |
|                             | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 25           | 2                    | 0,87         | 13,25         | 70                             |
| <b>Итого за Обед</b>        |        |                                                   | <b>770</b>   | <b>24,33</b>         | <b>26,30</b> | <b>108,27</b> | <b>753,20</b>                  |
| <b>Итого за день</b>        |        |                                                   |              | <b>32,29</b>         | <b>38,50</b> | <b>138,97</b> | <b>1019,60</b>                 |

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**

День: 3 Среда

Неделя: 1

| Год изд. сборника           | № рец. | Прием пищи, наименование блюд                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                             |        |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>2-й завтрак</b>          |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
| 2008                        | 431    | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/5        | 0,3                  | 0            | 15,2          | 62,0                           |
|                             | к/к    | Пряник                                            | 40           | 2,16                 | 5,8          | 21,3          | 146,4                          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |        |                                                   | <b>245</b>   | <b>2,46</b>          | <b>5,8</b>   | <b>36,5</b>   | <b>208,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                 |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
| 2011                        | 71     | Овощи порционно (огурец свежий)                   | 60           | 0,48                 | 0,09         | 1,5           | 8,4                            |
| 2008                        | 91     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной            | 250/5        | 4                    | 5,77         | 17,11         | 152,75                         |
| АКП*                        | 345    | Рыбные гнезда запеченные с сыром                  | 100          | 14,2                 | 15           | 20,26         | 223,4                          |
| 2008                        | 335    | Картофельное пюре                                 | 180          | 4,72                 | 6,48         | 24,36         | 194                            |
| 2008                        | 436    | Напиток апельсиновый                              | 200          | 0,2                  | 0            | 25,7          | 105                            |
|                             | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 2,6                  | 0,4          | 18            | 90                             |
|                             | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 25           | 2                    | 0,87         | 13,25         | 70                             |
| <b>Итого за Обед</b>        |        |                                                   | <b>860</b>   | <b>28,20</b>         | <b>28,61</b> | <b>120,18</b> | <b>843,55</b>                  |
| <b>Итого за день</b>        |        |                                                   |              | <b>30,66</b>         | <b>34,41</b> | <b>156,68</b> | <b>1051,95</b>                 |

Заведующий производством \_\_\_\_\_ 2



**УТВЕРЖДАЮ**  
**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.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

| Год изд.сборника            | № рец. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                             |        |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>2-й Завтрак</b>          |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
| 2008                        | 431    | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/5        | 0,3                  | 0            | 15,2          | 62,0                           |
|                             | к/к    | Пряник                                            | 40           | 2,16                 | 5,8          | 21,3          | 146,4                          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |        |                                                   | <b>245</b>   | <b>2,46</b>          | <b>5,8</b>   | <b>36,5</b>   | <b>208,4</b>                   |
| <b>Обед</b>                 |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
| 2011                        | 71     | Овощи порционно (огурец свежий)                   | 60           | 0,48                 | 0,09         | 1,5           | 8,4                            |
| 2008                        | 91     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной            | 250/5        | 4                    | 5,77         | 17,11         | 152,75                         |
| АКП*                        | 345    | Рыбные гнезда запеченные с сыром                  | 100          | 14,2                 | 15           | 20,26         | 223,4                          |
| 2008                        | 335    | Картофельное пюре                                 | 180          | 4,72                 | 6,48         | 24,36         | 194                            |
| 2008                        | 436    | Напиток апельсиновый                              | 200          | 0,2                  | 0            | 25,7          | 105                            |
|                             | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40           | 2,6                  | 0,4          | 18            | 90                             |
|                             | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 25           | 2                    | 0,87         | 13,25         | 70                             |
| <b>Итого за Обед</b>        |        |                                                   | <b>860</b>   | <b>28,20</b>         | <b>28,61</b> | <b>120,18</b> | <b>843,55</b>                  |
| <b>Полдник</b>              |        |                                                   |              |                      |              |               |                                |
| 2008                        | 435    | Ряженка                                           | 200          | 6,0                  | 8,0          | 7,0           | 124,0                          |
| 2011                        | 442    | Плюшка Московская                                 | 80           | 6,9                  | 4,36         | 49,32         | 263,8                          |
| <b>Итого за Полдник</b>     |        |                                                   | <b>280</b>   | <b>12,9</b>          | <b>12,4</b>  | <b>56,3</b>   | <b>387,8</b>                   |
| <b>Итого за день</b>        |        |                                                   |              | <b>43,56</b>         | <b>46,77</b> | <b>213,00</b> | <b>1439,75</b>                 |

Заведующий производством \_\_\_\_\_