

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА

«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Директор

СПРАВОК  
И  
ДОКУМЕНТОВ

2023г.

Юзик А.Б.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 139,8 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

| № 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>                 |  |              |                      |              |              |                                |
| 76                          | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной  | 200/5        | 4,3                  | 12,5         | 5,7          | 118,7                          |
| 231                         | Рыба, тушенная в томате с овощами                  | 100          | 16,4                 | 8,3          | 2,8          | 120,5                          |
| 325                         | Рис отварной                                       | 150          | 4,6                  | 7,6          | 40,2         | 256,3                          |
| 408                         | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200          | 0,6                  | 0,5          | 32,9         | 163                            |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами  | 50           | 3,25                 | 0,62         | 19,75        | 97,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>        |  | <b>705</b>   | <b>29,2</b>          | <b>29,5</b>  | <b>101,4</b> | <b>756,3</b>                   |
| <b>Итого за день</b>        |  |              | <b>36,3</b>          | <b>39,7</b>  | <b>126,8</b> | <b>1017,9</b>                  |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

*2*

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

«Муниципальный центр образования»  
Согласовано



ДЛЯ  
СПРАВОК

Документов

2023г.

Степанова Е.Г.

2023г.

**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 125 руб.**

День:

3 Среда

Неделя:

1

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2  | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                   |
| 431                         | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/5        | 0,3                  | 0           | 15,2         | 62,0                              |
| к/к                         | Пряник   | 40           | 1,1                  | 2,2         | 18,4         | 180,4                             |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |  | <b>245</b>   | <b>1,4</b>           | <b>2,16</b> | <b>33,6</b>  | <b>242,4</b>                      |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |             |              |                                   |
| 76                          | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной  | 250/5        | 5,6                  | 10,6        | 3,7          | 148,4                             |
| 231                         | Рыба, тушеная в томате с овощами                   | 125          | 19,8                 | 14,9        | 6,1          | 152,6                             |
| 325                         | Рис отварной                                       | 180          | 5,5                  | 8,6         | 58,2         | 307,6                             |
| 408                         | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200          | 0,6                  | 0,5         | 32,9         | 163                               |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами  | 50           | 3,25                 | 0,62        | 19,75        | 97,8                              |
| <b>Итого за Обед</b>        |  | <b>805</b>   | <b>34,8</b>          | <b>35,2</b> | <b>120,7</b> | <b>869,4</b>                      |
| <b>Итого за день</b>        |  |              | <b>36,2</b>          | <b>37,4</b> | <b>154,3</b> | <b>1111,8</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

КАПИТАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
 ШКОЛА  
 «МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»  
 СОГЛАСОВАНО



Директор  
 Зюзин А.Б.  
 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"  
 Степанова Е.Г.  
 2023 г.

**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,  
 стоимостью 130 руб.**

День: Среда  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| <b>2-й Завтрак</b>      |  |              |                      |             |              |                                   |
| 431                     | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/5        | 0,3                  | 0           | 15,2         | 62,0                              |
| к/к                     | Пряник   | 50           | 2,6                  | 2,8         | 37,8         | 225,5                             |
| к/к                     |  | <b>255</b>   | <b>2,9</b>           | <b>2,8</b>  | <b>53</b>    | <b>287,5</b>                      |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |             |              |                                   |
| 76                      | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной  | 250/5        | 8,6                  | 15,6        | 13,7         | 178,4                             |
| 231                     | Рыба, тушенная в томате с овощами                  | 125          | 29,8                 | 23,9        | 12,1         | 189,6                             |
| 325                     | Рис отварной                                       | 180          | 5,5                  | 8,6         | 58,2         | 307,6                             |
| 408                     | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200          | 0,6                  | 0,5         | 42,9         | 163                               |
| к/к                     | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами  | 50           | 4,05                 | 1,7         | 21,1         | 111                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>805</b>   | <b>48,6</b>          | <b>50,3</b> | <b>148,0</b> | <b>949,6</b>                      |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |             |              |                                   |
| 434                     | Молоко   | 200          | 6,0                  | 8,0         | 7,0          | 124,0                             |
| 465                     | Булочка ванильная                                  | 100          | 8,2                  | 10,1        | 60,4         | 365,8                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>300</b>   | <b>14,2</b>          | <b>18,1</b> | <b>67,4</b>  | <b>489,8</b>                      |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1360</b>  | <b>65,7</b>          | <b>71,2</b> | <b>268,4</b> | <b>1726,9</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_