



**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: 3 Среда

Неделя: 1

№ 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 прорционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6
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
Итого за Обед		765	29,5	29,6	102,4	761,9
Итого за день			36,6	39,7	127,8	1023,5

Заведующий производством _____



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

Б. Эюзин

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 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 3 Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й завтрак						
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
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,6	242,4
Обед						
71	Овощи прорционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4
231	Рыба, тушенная 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
Итого за Обед		870	35,1	35,3	121,7	875,0
Итого за день			36,5	37,4	155,3	1117,4

Заведующий производством _____

2

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



Директор
И.Б. Эюзи
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
2024 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 156 руб.

День: 3 Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
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		255	2,9	2,8	53	287,5
Обед						
71	Овощи прорционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6
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
Итого за Обед		870	48,9	50,4	149,0	955,2
Полдник						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
465	Булочка ванильная	100	8,2	10,1	60,4	365,8
Итого за Полдник		300	14,2	18,1	67,4	489,8
Итого за день		1425	66,0	71,3	269,4	1732,5

Заведующий производством _____