

Утверждаю

**Руководитель
Образовательного
Учреждения**

Утверждаю

Директор образовательного учреждения

Т. В. Зинорова

г. _____

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

Г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Осенне-зимний сезон																
Наименование		Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					г	г	г									
1 день																
Завтрак																
Омлет натуральный		140	2008	214	13,52	21,98	2,55	262,04	0,08	0,25	0,313	3,31	106,10	232,05	17,78	2,63
Бутерброд с сыром		10/30	2008	3	5,77	2,41	9,66	108	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Чай с сахаром		200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00
Итого за прием пищи:					19,49	24,49	27,21	430,04	0,12	0,36	0,34	3,62	265,70	374,45	35,88	4,15
Салат из свеклы с маслом растительным		80	к/к	к/к	1,08	8,06	6,34	102,2	0,02	7,20	0,002	3,59	29,58	31,72	16,02	1,03
Рассольник "Ленинградский" со сметаной		200/10	2008	91	2,40	4,64	13,76	106,4	0,07	6,40	0,168	0,16	27,20	63,20	21,60	0,80
Печень по-строгановски		100 (80/20)	2008	256	21,72	16,36	10,72	274,4	0,31	20,80	8,932	5,16	27,20	374,00	24,80	8,04
Рис отварной		150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203	0,02		0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Компот из яблок		200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115	0,01	2,00		0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого за прием пищи:					30,78	35,89	106,34	870,60	0,46	36,40	9,15	9,58	100,88	565,72	92,92	12,40
Всего за день:					50,27	74,71	133,55	1300,64	0,58	36,76	9,49	13,20	366,58	940,17	128,80	16,55

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимость 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 день																
Завтрак																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65	
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,51	0,51	21,00	96	0,04	10,00	0,020	0,04	8,00	28,00	42,00	0,60	
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010		61,00	45,00	7,00	1,00	
Итого за прием пищи:				13,58	12,56	91,88	536,50	0,28	12,32	0,08	0,69	220,06	329,23	129,00	4,85	
Обед																
Салат "Степной" из разных овощей	80	2008	30	1,22	8,14	6,40	104,46	0,05	5,50	0,357	3,66	16,03	38,21	15,12	0,47	
Суп с вермишелью и картофелем	200	2008	100	3,12	2,24	16,00	96,8	0,09	6,40	0,160	0,24	18,40	51,20	20,00	0,80	
Котлета рыбная с соусом томатным	100 (80/20)	2008	239	10,64	11,08	13,28	195,6	0,08	0,40	0,084	3,72	42,80	148,80	17,60	1,36	
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за прием пищи:				19,96	27,29	85,80	667,46	0,39	17,30	0,64	8,09	136,13	363,01	93,22	5,66	
Всего за день:				33,54	39,85	177,68	1203,96	0,67	29,62	0,72	8,78	356,19	692,24	222,22	10,51	

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	B ₁	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe		
3 день																		
Завтрак																		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	2008	224	24,40	21,42	34,34	432,04	0,09	0,87	0,109	2,34	283,79	360,75	42,11				0,86
Бутерброд с маслом	5/30	2008	1	2,40	4,43	14,53	107,9	0,05		0,033	0,44	7,50	27,05	9,90				0,61
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00				1,00
Итого за прием пищи:				27,00	25,95	63,87	599,94	0,14	0,87	0,14	2,78	296,29	395,80	56,01				2,47
Обед																		
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	2008	40	1,28	4,08	6,59	70,1	0,02	14,17		1,84	33,70	24,81	11,49				0,46
Суп картофельный с горохом, с гречками	200/15	2008	99	6,44	3,74	24,36	157,2	0,15	4,80	0,168	0,60	43,60	123,20	32,80				1,76
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	16,10	19,10	24,21	344,98	0,23	11,17	0,032	3,93	37,88	209,04	52,20				2,57
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00				0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50				0,93
Итого за прием пищи:				25,60	27,35	97,88	754,88	0,44	32,14	0,20	6,74	127,08	396,85	105,99				6,12
Всего за день:				52,60	53,30	161,75	1354,82	0,58	33,01	0,34	9,52	423,37	792,65	162,00				8,59

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Всего г	г	Всего г	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
4 день																				
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81		7,70		40,78		270,35		0,13	1,25	0,054		3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Бутерброд с сыром	10/30	2008	3	5,77		2,41		9,66		108		0,04	0,11	0,028		0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Какао с молоком	200	2008	433	2,90		2,50		24,80		134		0,04	1,00	0,010			121,00	90,00	14,00	1,00
Итого за прием пищи:				19,48		12,61		75,24		512,35		0,21	2,36	0,09		3,40	522,15	437,15	67,13	2,68
Обед																				
Огулец соленный	15	к/к	к/к	0,14				0,27		2,07			0,81				3,65	4,00	0,10	
Борщ с фасолью, картофелем, со сметаной	200/10	2008	79	2,94		5,22		9,94		110,46		0,08	4,82	0,218		1,94	44,56	81,91	27,22	1,36
Тефтели рыбные, соус томатный	100 (80/20)	2008	245	11,00		11,90		14,90		185			0,60			3,20	18,70	117,40	18,10	0,60
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,60		4,60		37,70		206		0,30		0,030		0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20		0,10		15,00		60							5,00	8,00	4,00	1,00
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	к/к	к/к	2,25		2,94		22,32		125,1		0,02		0,003		1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68		0,33		14,82		69,6		0,03				0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого за прием пищи:				21,81		25,09		114,95		758,23		0,43	6,23	0,25		6,76	98,51	348,11	88,92	5,12
Всего за день:				41,29		37,70		190,19		1270,58		0,64	8,59	0,34		10,16	620,66	785,26	156,05	7,80

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день																		
Завтрак																		
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,33	8,26	38,13	257	0,08	1,33	0,053	0,80	132,00	126,67	21,33	1,33			
Бутерброд с колбасой варено-копченой	15/30	2008	5	4,13	3,72	14,52	131,5	0,09			0,45	12,90	51,45	13,05	0,86			
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,51	0,51	21,00	96	0,04	10,00	0,020	0,04	8,00	28,00	42,00	0,60			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00			
Итого за прием пищи:				13,17	12,59	88,65	544,50	0,21	11,33	0,07	1,29	157,90	214,12	80,38	3,79			
Обед																		
Салат из красной фасоли с маслом растительным	80	2008	47	6,00	4,56	11,76	112	0,12	5,60	0,032	1,96	42,40	109,60	27,20	1,84			
Суп из овощей со сметаной	200/10	2008	95	2,64	4,56	8,48	85,6	0,06	8,80	0,184	0,16	31,20	47,20	18,40	0,64			
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100 (80/20)	2008	314	15,28	12,60	14,92	234	0,08	12,80	0,120	2,92	77,60	140,80	32,00	1,72			
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10			
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за прием пищи:				29,30	27,55	101,98	773,20	0,45	82,20	0,39	6,01	226,10	437,40	130,10	6,93			
Всего за день:				42,47	40,14	190,63	1317,70	0,66	93,53	0,46	7,30	384,00	651,52	210,48	10,72			

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день																		
Завтрак																		
Макароны, запеченные с сыром	210	2008	211	11,74	16,15	46,67	387,67	0,10	0,11	0,128	10,86	182,72	186,10	19,22	1,34			
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,010		121,00	90,00	14,00	1,00			
Бутерброд с маслом	5/30	2008	1	2,40	4,43	14,53	107,9	0,05		0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61			
Итого за прием пищи:				17,04	23,08	86,00	629,57	0,19	1,11	0,17	11,30	311,22	303,15	43,12	2,95			
Обед																		
Салат из свеклы с маслом растительным	80	к/к	к/к	1,08	8,06	6,34	102,2	0,02	7,20	0,002	3,59	29,58	31,72	16,02	1,03			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,8	0,05	17,60	0,168	0,16	3,52	42,40	17,60	0,64			
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	100 (80/20)	2009	466	12,22	13,36	10,91	216,67	0,07	0,40	0,036	2,82	17,52	121,92	20,75	2,17			
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203	0,02		0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60			
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за прием пищи:				21,26	32,63	99,17	781,27	0,20	27,20	0,26	7,24	65,52	296,84	82,87	5,77			
Всего за день:				38,30	55,71	185,17	1410,84	0,39	28,31	0,43	18,54	376,74	599,99	125,99	8,72			

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимость 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день																		
Завтрак																		
Сосиски отварные	60	2008	254	6,72	14,64	0,24	159,6	0,12					0,24	21,60	97,20	12,00	1,20	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191	0,06				0,030	0,80	11,00	36,00	7,00	0,80	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60							5,00	8,00	4,00	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03					0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за прием пищи:				14,10	19,87	61,36	480,20	0,21	0,00	0,03	1,31	44,50	173,00	30,50	3,93			
Обед																		
Винегрет овощной	80	2008	51	1,11	8,11	5,90	102	0,03	10,41	0,161	3,62	20,68	33,17	13,22		0,54		
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,8	0,13	4,80	0,168	0,24	40,00	111,20	30,40		1,52		
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	2008	235	14,40	10,28	19,08	282,5	0,16	7,86	0,081	0,60	50,14	248,77	61,77		1,76		
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00		0,70		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50		0,93		
Итого за прием пищи:				22,91	22,42	86,38	697,90	0,37	73,07	0,42	5,23	138,72	447,94	128,89		5,45		
Всего за день:				37,01	42,29	147,74	1178,10	0,58	73,07	0,45	6,54	183,22	620,94	159,39		9,38		

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г	Всего г	B ₁	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe		
8 день																		
Завтрак																		
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00			
Бутерброд с сыром	10/30	2008	3	5,77	2,41	9,66	108	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52			
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,51	0,51	21,00	96	0,04	10,00	0,020	0,04	8,00	28,00	42,00	0,60			
Итого за прием пищи:				16,03	11,89	88,59	553,41	0,27	11,36	0,11	0,55	301,21	374,62	116,86	3,64			
Обед																		
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,2	0,02	5,60	0,024	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52			
Суп с вермишелью и картофелем	200	2008	100	3,12	2,24	16,00	96,8	0,09	6,40	0,160	0,24	18,40	51,20	20,00	0,80			
Голубцы ленивые	180	2008	306	12,80	30,84	9,15	376,99	0,36	24,50	0,004	4,44	71,29	178,99	43,20	2,12			
Компот из яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115	0,01	2,00		0,10	7,00	4,00	4,00	1,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за прием пищи:				24,20	41,69	80,03	805,59	0,51	38,50	0,19	8,89	141,99	310,79	97,10	6,37			
Всего за день:				40,23	53,58	168,62	1359,00	0,78	49,86	0,30	9,44	443,20	685,41	213,96	10,01			

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день																		
Завтрак																		
Омлет с сосисками	140	2009	312	13,73	26,51	0,76	297,22	0,11		0,248	3,76			61,79	215,19	17,00	2,72	
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5	0,05			0,39			6,90	26,10	9,90	0,60	
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,010				121,00	90,00	14,00	1,00	
Итого за прием пищи:				19,00	29,31	40,05	501,72	0,20	1,00	0,26	4,15			189,69	331,29	40,90	4,32	
Обед																		
Салат из огурцов соленых с маслом растительным	80	2008	20	2,16	4,08	2,08	53,6	0,02	4,80		1,84			18,40	22,40	10,40	0,56	
Суп картофельный с рыбой	200/10	2008	98	3,84	2,80	16,34	106,18	0,10	13,28	0,162	1,28			21,52	99,56	24,93	0,92	
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	50/50	2008	312	16,55	20,11	2,61	258,13	0,08	1,74	0,045	2,45			26,67	146,65	17,97	1,21	
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206	0,30		0,030	0,30			11,00	78,00	26,00	0,60	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60							5,00	8,00	4,00	1,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого за прием пищи:				28,03	32,02	88,55	753,51	0,53	19,82	0,24	6,14	0,24	0,50	89,49	386,41	90,80	5,22	
Всего за день:				47,03	61,33	128,60	1255,23	0,73	20,82	0,50	10,29	0,50	0,50	279,18	717,70	131,70	9,54	

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день																		
Завтрак																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,050	0,26	144,16	230,13	70,10	2,65			
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,51	0,51	21,00	96	0,04	10,00	0,020	0,04	8,00	28,00	42,00	0,60			
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00			
Итого за прием пищи:				12,28	11,36	84,48	489,50	0,26	11,32	0,07	0,69	164,06	292,23	126,00	4,85			
Обед																		
Салат "Степной" из разных овощей	80	2008	30	1,22	8,14	6,40	104,46	0,05	5,50	0,357	3,66	16,03	38,21	15,12	0,47			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2008	84	2,48	4,48	6,40	76,8	0,05	17,60	0,168	0,16	3,52	42,40	17,60	0,64			
Котлета рыбная с соусом томатным	100 (80/20)	2008	239	10,64	11,08	13,28	195,6	0,08	0,40	0,084	3,72	42,80	148,80	17,60	1,36			
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10			
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,60	0,10	31,70	131	0,02	50,00	0,010	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за прием пищи:				19,72	29,53	92,90	718,46	0,37	78,50	0,66	8,51	137,25	369,21	102,82	5,20			
Всего за день:				32,00	40,89	177,38	1207,96	0,63	89,82	0,73	9,20	301,31	661,44	228,82	10,05			

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день																		
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	7,70	40,78	270,35	0,13	1,25	0,054	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16			
Бутерброд с сыром	10/30	2008	3	5,77	2,41	9,66	108	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52			
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,010		61,00	45,00	7,00	1,00			
Итого за прием пищи:				18,08	11,41	72,84	485,35	0,19	2,36	0,09	3,40	462,15	392,15	60,13	2,68			
Обед																		
Салат из свеклы с маслом растительным	80	к/к	к/к	1,08	8,06	6,34	102,2	0,02	7,20	0,002	3,59	29,58	31,72	16,02	1,03			
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,60	14,88	112,8	0,13	4,80	0,168	0,24	40,00	111,20	30,40	1,52			
Капуста тушеная с сосисками	250	2009	446	11,33	25,66	22,15	367,04	0,21	109,54	0,087	5,81	146,80	179,99	57,62	2,89			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60					5,00	8,00	4,00	1,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого за прием пищи:				19,41	37,75	73,19	711,64	0,39	121,54	0,26	9,91	228,28	362,71	115,54	7,37			
Всего за день:				37,49	49,16	146,03	1196,99	0,58	123,90	0,35	13,31	690,43	754,86	175,67	10,05			

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 1-4 классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимость 108 руб. 00 коп. (завтрак - 48 руб. 00 коп., обед - 60 руб. 00 коп.).

[illegible]

- * - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, Дел принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
- * - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва. Хлебпродинформ. 1996 г. Под редакцией Марчука Ф.Л.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.