СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «СОШ «Сертоловский ЦО № 2»

Волкова В.Н.

31 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

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: Понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
283/364*	Тефтели мясные с рисом в соусе молочном	100/50	14,5	12,1	60,5	410	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			26,44	23,70	156,72	946,74	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58
Итого за день			30,94	28,3	196,42	1164,19	0,35	88,8	2,3	11,11	121,56	326,13	152,24	8,78

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ /_____

_____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

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: Понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
283/364*	Тефтели мясные с рисом в соусе молочном	100/50	14,5	12,1	60,5	410	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			26,44	23,70	156,72	946,74	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58
Итого за день			30,94	28,3	196,42	1164,19	0,35	88,8	2,3	11,11	121,56	326,13	152,24	8,78

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "Специализированная Торговая Компания" "СТК" САНКТ-ПЕТЕРБУРГ для документов

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: Вторник **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
312*	Птица отварная	100	7,6	30,6	0	199,1	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
351*	Рагу овощное (3 вариант)	180	3,1	9,5	18,5	172,1	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			20,20	46,10	66,50	653,94	0,20	25,90	15,30	13,80	160,70	350,80	127,40	7,20
Итого за день			23,2	49,4	103,7	844,24	1,2	70,91	15,3	14	222,23	400,1	147,9	8,4

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Среда **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
2-й Завтрак			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Обед														
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
231*	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			22,20	22,10	129,90	783,84	0,61	64,90	19,53	4,10	76,70	419,50	132,90	7,00
Итого за день			24,00	24,10	160,00	928,14	0,61	112,90	19,53	4,30	84,63	432,80	151,40	7,30

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Четверг **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	250	20,5	46,1	28,5	610,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
436*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,7	104,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			34,80	56,70	101,10	1046,64	0,20	13,00	0,10	4,40	54,00	63,50	81,50	4,60
Итого за день			39,3	61,3	140,8	1264,09	0,24	59	0,11	4,6	175,53	157,8	109	5,8

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			28,30	30,20	141,10	1073,44	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80
Итого за день			29,80	32,20	171,00	1216,74	1,73	61,60	40,10	14,40	241,52	721,43	167,10	11,00

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Суббота **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38
Обед														
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	10,6	2,9	20,1	148,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
257*	Печень по-строгановски	75/50	20,9	14	10,2	250,7	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			38,50	27,30	88,20	719,44	0,23	9,70	0,10	9,20	59,60	240,40	109,70	7,20
Итого за день			40,04	29,3	118,32	863,74	0,25	54,9	2,1	9,41	64,67	246,1	126,84	7,58

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Понедельник **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	3,6	2,6	22,5	134,1	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
211*	Плов из птицы	250	25,5	28,8	46,9	535	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,74	31,90	100,42	808,3	0,21	14,60	2,08	6,61	68,13	181,83	85,84	4,68
Итого за день			36,24	36,5	140,12	1025,8	0,25	60,6	2,09	6,81	189,66	276,13	113,34	5,88

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Вторник **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2
Обед														
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
438*	Напиток яблочный	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,30	56,70	99,70	1032,04	0,90	35,40	19,80	11,50	94,20	554,50	177,30	10,10
Итого за день			34,3	60	136,9	1222,34	1,9	80,41	19,8	11,7	155,73	603,8	197,8	11,3

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Среда **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			3	3,7	32,3	174,5	0	45,2	0	0,2	56,73	43	22,7	0,7
Обед														
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,70	28,40	158,50	896,74	0,51	67,30	0,23	2,50	62,00	210,10	121,20	6,00
Итого за день			34,70	32,10	190,80	1071,24	0,51	112,50	0,23	2,70	118,73	253,10	143,90	6,70

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Четверг **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
275/364*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,40	17,50	100,40	751,54	0,34	10,40	15,03	8,01	126,40	309,90	103,70	7,20
Итого за день			35,90	22,10	140,10	968,99	0,38	56,40	15,04	8,21	247,93	404,20	131,20	8,40

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Пятница **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			45,90	52,90	127,30	1104,34	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40
Итого за день			47,44	54,90	157,42	1248,64	0,12	56,90	6,50	9,71	83,07	244,40	108,74	4,78

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Суббота **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
266*	Плов по-узбекски	250	14,4	38,4	48,5	597,3	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			19,60	44,90	98,40	876,94	0,23	6,70	0,00	8,80	53,69	166,43	85,90	7,30
Итого за день			21,10	46,90	128,30	1020,24	0,23	51,70	0,00	9,00	59,22	178,73	103,40	8,50
Итого за 12 дней			396,96	477,10	1783,88	12838,38	7,77	866,62	123,10	105,95	1764,48	4244,72	1652,86	94,42
Итого среднее за день			33,1	39,8	148,7	1069,9	0,6	72,2	10,3	8,8	147,0	353,7	137,7	7,9

Приложение к цикличному двухнедельному меню

* - 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,ДеЛи принт,2007.-276с.Редакция Скурихина И.М.;Тутельяна В.А.
Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.