

СЕРТИФИКАТ
ДИРЕКТОР

МОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ «СОШ «Сертовский ЦО №2»
«Сертовский ЦО №2»

В.Н. Волкова
В.Н. Волкова



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

День: I Последельник

Итого за день: I

Год и наз. сборник и	Ме. раб.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
				ЖК	У	Б													
2-й Завтрак																			
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1		
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3		13,5	0,2			
Итого за 2-й Завтрак				240	1,3	2	30	164	0	45	0,2	0,53	12,3	17,5	17,5	1,2	1,2		
Обед																			
2012/ ЛКП*	369(06)	Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный)	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15		13		0,6		
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	55,23	150,00		40,00		2,19		
2015	260	Гуаш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	215	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6		12,93		0,7		
2008	331	Макаронные изделия отпарные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2		8,4		0,9		
2008	442	Сок фруктов в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	11		8		2,8		
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7		76,1		1,2		
	к/к	Биттон обогащенный микроуриентами	2,5	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25		16,25		0,25		
Итого за Обед				860	30,63	28,97	121,89	0,87	14,10	0,46	6,35	132,08	299,75	134,68	8,64	134,68	9,64	9,84	9,84
Итого за день					31,93	30,87	1085,1	0,97	59,1	0,46	6,55	137,61	312,05	142,18	142,18	9,84	9,84	9,84	9,84

**Двухмесячное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Год п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Места подачи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сн	Р	Mg	Fe														
2-й завтрак																													
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	6,1	4,5	7	1													
	№/к	Зефир и ассортимасте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7													
Итого за 2-й Завтрак														250	1,9	1,4	62,2	270	1	0,01	0	0	73,5	51	10	1,7			
Обед																													
АКПП*	372/1	Салат из овощей с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1														
2008	84	Щи из свеклы капуста с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53	0,059	21,89	0,21	0,19	43,78	52,74	21,89	0,74														
2008	311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	450,2	0,14	20,49	0,40	8,17	69,1	350,8	69,1	22,4														
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,3	21	23	16	0,7														
	№/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6														
	№/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25														
Итого за Обед														860	30,48	34,97	131,20	945,73	0,62	45,38	0,63	11,56	173,63	465,39	173,04	26,79			
Итого за день														32,38	36,37	193,5	1215,73	1,619	45,39	0,63	11,56	247,33	516,39	183,04	28,49				

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Денис: 3 Стрелы

Всего: 1

Год платежный период	№ рач.	Грехт плнки, лпмпсвопнне блед	Массл порцпн	Пппенне плещств (г)			Энергетппеская ценность (ккал)	Впптмпнна (мг)						Мппнеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У		Вп	С	А	Е	Са	Р	Мг	Кс	Рс									
2-й завтрак																									
2008	431	Члй с сахаром н лмполом	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	0	7,4	9	5	0,1									
	к/к	Прлпнк	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,33	4,3	13,5	0,2										
Итого за 2-й Завтрак				245	2,46	5,8	208,4	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3										
Обед																									
2011	71	Овощн прорпчно (огурец свежлп)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36										
2008	91	Рассольннк "Деннпградсклп" со сметной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99										
АКП*	345	Рыбные глзда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9										
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3										
2008	436	Нлпгток пельменюый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0										
	к/к	Хлеб ржлло-пшенчпный обоглченый мппроутрпентлмн	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6										
	к/к	Блтон обоглченый мппроутрпентлмн	25	2	0,87	13,35	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25										
Итого за Обед				860	28,20	28,61	843,55	0,71	37,96	0,28	5,60	166,98	389,45	143,45	5,40										
Итого за день					30,66	34,41	1051,95	0,71	85,96	0,28	5,89	174,91	372,45	161,95	5,70										

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 4 Четверг

Итого за день: I

Год наборник а	№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сн	Р	Mg	Fe
2-й завтрак															
2008	433	Каша с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	1	0,01	0	121	14	1		
2008	2	Бутерброд с сыром	50	1,5	5,37	27,5	165	10	0,04	0,5	17,5	6,25	0,4		
Итого за 2-й Завтрак															
				4,5	7,97	52,3	299,15	11	0,05	0,5	107,5	20,25	1,4		
Обед															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	17,4	9,6	0,54		
2008	80	Борщ свекольный со сметаной	250/5	5,97	7,16	13,23	141,3	0,05	9,9	0,21	106,4	29,8	1,9		
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220	0,04	0	0,06	154	20	2		
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	43,2	8,4	0,9		
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	4	4	1		
	к/к	Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	7,2	34,8	1,6		
	к/к	Булочка обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	4,75	16,25	0,25		
Итого за Обед				30,41	35,95	117,42	929,10	0,58	22,70	0,36	335,85	122,85	8,19		
Итого за день				34,91	43,92	169,72	1228,25	0,645	35,7	0,41	443,35	143,1	9,59		

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 5 Пятница

Неделя: I

Год наборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мест людей	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сн	Р	Mg	Fe								
2-й Завтрак																							
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7								
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	4,5	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2									
Итого за 2-й Завтрак				240	4,6	4,25	42,36	0,02	4,5	0,01	0,7	21,53	27,3	29,5	0,9								
Обед																							
2008	56	Икра морская	60	2,3	4,86	4,5	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4								
АКТ*/ 2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гречани	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77	0,07	9,00	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48								
АКТ*	3	Тертлет (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33	0,08	23,4	0	0,7	44,2	59,8	21,1	1,12								
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72								
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1								
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2								
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,35								
Итого за Обед				875	29,30	34,40	130,32	0,55	56,70	0,40	3,29	203,95	203,12	138,55	6,17								
Итого за день					33,90	36,65	172,68	0,57	101,70	0,41	3,99	225,48	310,42	166,05	7,07								

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и вторых обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: в Суббот

Неделя: 1

Год исследования	№ рецепта	Пример имени, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2-й завтрак																	
2008	432	Софитный панночок	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
	№/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7		
Итого за 2-й Завтрак				250	1,9	1,4	62,2	270	1	0,01	0	0	73,5	51	10	1,7	
Обед																	
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6		
2008	88	Щи из капустной капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,23	8,22	13,19	110,2	0,05	6,28	0,21	0,19	46,92	49,98	21,42	0,62		
2008	299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень, говяжья)	280	21,46	22,1	49,93	490,56	0,46	40,32	6,6	6,72	38,08	371,8	73,92	8,96		
2008	408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4		
	№/к	Хлеб ржаносенной обогатщенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	3,4,8	1,6		
	№/к	Баттон обогатщенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25		
Итого за Обед				860	31,69	36,29	137,27	987,56	0,92	111,60	6,96	10,67	124,75	462,33	159,89	12,43	
Итого за день				33,59	37,69	199,47	1257,56	1,92	111,61	6,96	10,67	198,25	513,33	169,89	14,13		

**Двухмелесное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

Год исследования	Ме.уч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сh	Р	Mg	Fe				
2-й завтрак																			
2008	4/30	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	0	8	4	1			
	к/к	Вифли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	4,5	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак														17,5				1,2	
Обед																			
2012/ АКП*	369/06	Дол. Гаршир: Горошек зеленый (консервированный)	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6				
2008	9/73	Суп картофельный с горохом и гречихой	250/1,5	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	57,23	150,00	40,00	2,19				
АКП*	305	Бефстроганов с сметанным соусом (филе птицы)	100	12	13,1	14	203,77	0,06	1,50	0,11	0,3	21	111	28	1,2				
2008	3/25	Рис отварной	180	4,41	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72				
2007	1/23	Компот из свежемороженых ягод (яшния)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4				
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
	к/к	Батон обогащенный микронуриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25				
Итого за Обед														381,15				6,56	
Итого за день														145,91				393,45	7,76

Двухдневное пищевое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

Дети: 10 человек

Итого: 2

Год подсборки	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сн	Р	Мg	Fe	
2-й завтрак																
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
2008	2	Бутерброд с сыром	50	1,5	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4	
Итого за 2-й завтрак				250	3	6,67	272	1,025	10,01	0,04	0,5	71	62,5	13,25	1,4	
Обед																
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54	
2012	83	Суп картофельный с мясом птицы	250/20	5,64	9,81	23,9	181,5	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99	
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,33	11,8	0,44	151,9	0,34	2,5	0,06	0,5	47,46	189,5	32,5	2,83	
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72	
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	
	л/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
	л/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25	
Итого за Обед				875	29,67	34,66	1304,7	922,20	1,02	27,11	24,38	6,79	106,82	404,47	161,93	7,93
Итого за день					32,67	41,33	1890,27	1194,20	2,05	37,12	24,42	7,29	177,82	556,97	175,18	9,33

**Духовенное шестидневное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

Год исчисления	№ рейс	Прекл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
2-й завтрак																									
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7										
	1/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2										
Итого за 2-й завтрак														240	2,76	5,9	277,4	0,02	45	0,01	0,7	21,53	27,3	29,5	0,9
Обед																									
2008	56	Нера жареная	60	2,3	4,86	4,5	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4										
АКП*/ 2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	5,32	5,07	23,5	153,77	0,07	9,90	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48										
АКП*/ 2008	289/64	Биггетти "Аппетитные" в соусе томатном	100/20	15,16	15,5	18,32	218,3	0	3,92	0	4,36	10,47	23,45	6,54	0,33										
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	343,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72										
2008	442	Соус фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8										
	1/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2										
	1/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25										
Итого за Обед														875	32,17	35,36	129,87	0,50	41,22	0,45	7,27	169,62	232,37	119,59	7,28
Итого за день															34,53	41,26	1163,07	0,52	86,22	0,46	7,97	191,15	259,67	149,09	8,18

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных учреждениях Всеволожского района**

День: 13 Суббота
Ведение: 2

Год периода на	Ме.рест.	Пример пищи, включенные блюда	Масса порции	Повышенное количество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
2-й завтрак																		
2008	4	Чай с молоком	200	1,5	2	15,1	91,2	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18			
	и/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	4,5	0	0,2	0,53	4,3	15,5	0,2			
Итого за 2-й Завтрак				240	5,5	6,15	25,76	191,8	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38		
Обед																		
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6			
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	7,3	20	183,5	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00			
2004	374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2	0,2	0	0	0,4	3,6	162	20	2			
2008	335	Картофельное пюре	190	5,1	6,84	23,71	204,3	0,17	6,33	0,05	0,25	59,5	107,6	36,7	1,37			
2016	1210	Напиток из порошков шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6			
	и/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
	и/к	Биттон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25			
Итого за Обед				865	27,80	32,51	119,64	889,80	0,87	133,93	0,45	4,61	167,25	368,05	148,15	7,42		
Итого за день				33,30	38,66	145,40	1081,60	0,99	179,13	2,45	4,82	172,32	373,75	165,29	7,80			
Итого за 12 дней				395,75	446,01	2058,29	13098,02	11,96	910,59	61,69	80,83	2236,87	4726,95	1916,30	122,93			
Итого среднее за день				33,0	37,2	174,5	1144,6	1,0	75,0	5,1	6,7	186,4	393,9	159,7	10,2			