



В.Н. Волкова

Духицельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, Санкт-Петербурга, в том числе: молоко.

День: I Понедельник

Цель: I

Год и/или сборника	№ рецепта	Прием пищи, 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																									
	№/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0										
	№/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	1,5	104	0	4,5	0	0,2	0,33	4,3	13,5	0,2										
Итого за 2-й Завтрак				240	7,1	8,4	244	0,3	52	0,3	0,2	240,33	144,3	963,5	0,2										
Обед																									
2012/ АСП*	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	1,5	13	0,6										
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	210	5,22	3,7	18,8	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72										
2015	260	Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,03	0,7										
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8										
2008	442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8										
	№/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогатщенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2										
	№/к	Батон 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				775	27,08	27,03	847,30	0,83	12,90	0,39	6,13	119,65	263,75	115,68	8,07										
Итого за день					34,18	35,43	1071,3	1,13	64,9	0,69	6,33	360,18	408,05	1079,18	8,27										

**Двухнедельное недельное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 2 Вторник

Почасов: I

Год наб.сборника	№ рач.	Примечание, 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	
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0	
	к/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	6,2	6,5	49,3	283	0,3	7	0,3	0	252,5	146	953	0,7
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 свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,48	4,48	6,4	76,8	0,048	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6	
2008	311	Плюс из птицы	250	19,83	21,85	46,16	410	0,13	18,3	0,36	7,3	61,7	313,3	61,7	20	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7	
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,3	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
	к/к	Битон 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				770	28,86	31,18	119,71	0,58	38,90	0,55	10,43	156,05	415,65	152,65	23,85	
Итого за день					35,06	37,68	169,01	0,978	45,9	0,85	10,43	408,55	561,65	1105,65	24,55	

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 3 Среды

Неделя: 1

Год и кв. сборника	№ р-ц.	Прим. пшш. замещающие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
2-й Завтрак																														
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0															
	к/к	Пшеник	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	7,96	12,2	30,7	0,3	52	0,3	240,53	144,3	963,5	0,2						
Обед																														
2011	71	Овощи протертые (смузи)	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	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,76	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8															
АКП*	345	Рыбные гусля запаренные с сыром	100	14,2	1,5	20,26	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9															
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1															
2008	436	Напиток альпийский	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0															
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	3,4	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	0,25															
Итого за Обед														770	24,33	26,30	108,27	0,66	35,40	0,24	149,15	324,85	123,75	4,61						
Итого за день															32,29	138,97	1019,60	0,96	87,40	0,54	389,68	469,15	1087,25	4,81						

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 4 Четверг

Полдень: I

Год период сбора	№ рач.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2-й Завтрак															
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
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				7,3	11,77	36,9	285	0,325	17	0,34	0,5	250	157,5	956,25	0,4
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
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	200/5	4,8	5,76	10,64	113,6	0,04	8	0,17	0,24	44,8	85,6	24	1,52
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	154	20	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/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
	к/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				27,49	33,49	104,13	839,20	0,54	20,80	0,32	6,95	97,35	305,95	106,95	7,31
Итого за день				34,79	45,26	141,03	1124,2	0,865	37,8	0,66	7,45	347,35	463,45	1063,2	7,71

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

Год подборки	№ рач.	Прим. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак															
	№/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
	№/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак				240	9,8	10,55	220,6	0,3	52	0,3	0,2	240,53	144,3	963,5	0,2
Обед															
2008	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	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,76	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
2008	275	Котлеты по-хельновски	90	11,5	16,2	19	213	0,12	4	0,08	0,8	16	142	22	2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
	№/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	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				765	25,65	30,51	808,40	0,63	16,40	0,29	4,23	100,35	288,15	112,95	7,15
Итого за день					35,45	41,06	1029	0,93	68,4	0,59	4,43	340,88	432,45	1076,45	7,35

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

Год изд.сборника	№ зещ.	Прием пищи, 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																								
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0									
2008	2	Бургер/род 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	7,3	11,77	285	0,325	17	0,34	0,5	250	157,5	956,25	0,4									
Обед																								
2008	25	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	200/20	4,6	8	19,5	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5									
2008	256	Печенья по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7	0,31	2,26	0,06	0,45	42,72	170,6	29,3	2,35									
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6									
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1									
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	36,1	1,2									
	к/к	Вегон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25									
Итого за Обед				775	25,79	30,63	811,20	0,84	24,06	0,31	4,72	106,97	381,96	140,65	7,64									
Итого за день					33,09	42,40	1096,20	1,17	41,06	0,65	5,22	358,97	539,46	1096,90	8,04									

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района**

Год наб.сборника	№ рац.	Пример 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	Mg	Fe		
2-й завтрак																	
	к/к	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0		
	к/к	Приник	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	7,96	12,2	266,4	0,3	52	0,3	0,2	240,53	144,3	963,5	0,2		
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 гречками	200/10	4,3	4,1	17,58	124,2	0,06	8,00	0,3	0,20	81,00	78,00	25,00	1,20		
АКТ*/ 2008	289/564	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4		
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,005	0,3	3	61	19	0,6		
2008	442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	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	Битон 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				785	29,15	30,83	797,30	0,49	38,70	0,38	6,81	148,95	199,65	109,25	6,85		
Итого за день					37,11	43,03	1063,70	0,79	90,70	0,68	7,01	389,48	343,95	1072,85	7,05		

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволодского района