

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

_____, 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

_____, 2025 г.



Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День:

Понедельник

Неделя:

1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	250	9	10,6	33,2	273,7	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	550	21,1	19,7	89,3	603,8	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,4	283/371
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	331
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	29,7	27,9	119,6	788,9	
Итого за день		50,8	47,6	208,9	1392,7	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	9,5	10,9	31,1	301,8	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	550	18,0	18,8	88,9	620,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	16,9	18,2	49,2	408,3	308
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	60	3,9	0,7	23,7	117,4	к/к
Итого за Обед	815	27,5	27,8	128	864,7	
Итого за день		45,5	46,6	216,9	1484,9	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

_____, 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

_____, 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшенная молочная с маслом	250	13,1	10,3	29,8	309,8	184
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	17,2	112,4	2
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Батон нарезной обогащённый	20	1,5	0,6	12,6	52,4	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,5	19,4	95,4	677,8	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	255	5,6	10,6	3,7	148,4	76
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15,3	8,5	5,1	152,6	231
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	325
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	30,2	28,8	117,1	859,9	
Итого за день		48,7	48,2	212,5	1537,6	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

_____ 2025 г.

_____ 2025 г.



Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	16,1	17,8	24,5	298,8	224
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье сахарное	40	1,3	2,1	16,8	110	к/к
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	550	21,2	21,4	93	626,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свиной	280	16,8	25,1	46,1	496,2	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	810	28,8	32,8	111,9	894,6	
Итого за день		50,0	54,2	204,9	1521,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	10,9	7,4	36,6	345,5	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Итого за Завтрак	550	20,1	21,8	83,6	676,3	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	6,3	5,3	7,1	96,5	84
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты рубленые из птицы с соусом	120	16,5	14,6	17,8	303,6	314/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	31,1	28,1	118,4	877,74	
Итого за день		51,2	49,9	202,0	1554,0	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/_____

Степанова Е.Г.

_____/_____ 2025 г.

_____/_____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	250	8,9	10,8	27,8	297,8	190
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,4	20,1	97,1	689,2	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	255	3,9	3,8	14,6	117	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Суфле из печени	120	17,7	17,1	27,1	381,4	к/к
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,6	31,3	115,0	857,4	
Итого за день		47,0	51,4	212,1	1546,6	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ / _____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	250	9,6	9,8	32,9	271,3	184
Батон нарезной обогащённый	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Печенье в ассортименте	40	5	2,1	16,8	110	к/к
Итого за Завтрак	550	18,7	21,7	96,4	649,1	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,2	2,9	12,9	134,1	100
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	280	21,8	25,6	50,3	538,9	311
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	800	29,8	30,3	112,4	898,5	
Итого за день		48,5	52,0	208,8	1547,6	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



_____ / _____

_____ 2025 г.

_____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	250	9	10,6	33,2	273,7	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,0	433
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Итого за Завтрак	550	22,1	23,9	77,5	593,5	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	255	5,6	10,6	8,7	148,4	76
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Гуляш из мяса (свинина)	100	11,8	12,6	29,8	245,3	259
Доп.гарнир: Огурец свежий	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	27,8	39,1	165,0	1123,15	
Итого за день		49,9	63,0	242,5	1716,7	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

_____, 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

_____, 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	13,1	10,3	29,8	309,8	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	550	22,8	19,5	94,7	673,2	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	3,4	10,4	9,2	116,9	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	120	15,2	7,4	6,7	144,8	241/364
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	325
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,1	29,0	124,8	836,5	
Итого за день		50,9	48,5	219,5	1509,7	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	9,5	10,9	31,1	301,8	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	550	20,1	18,7	79,9	584,9	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рагу из птицы	280	18,6	19,4	24,4	396,3	309
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,6	0,1	45,7	176	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	28,4	27,4	112,7	847,1	
Итого за день		48,5	46,1	192,6	1432,0	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	10,9	9,3	36,6	345,5	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,5	18,9	96,5	687,3	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	280	18,1	21,2	51,8	471	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	810	29,9	27,9	115,0	848,9	
Итого за день		48,4	46,8	211,5	1536,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Омлет натуральный	150	14,5	18,3	16,7	283,6	214
Доп.гарнир: Горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,2	30,0	к/к
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	550	20,4	20,1	72,8	533,4	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты особые мясные с соусом молочным	120	14,8	13,7	24,5	284	273/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6,0	44,5	229,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	26,7	27,2	130,1	907,6	
Итого за день		47,1	47,3	202,9	1441,0	
Итого за 12 дней		586,2	601,5	2535,0	18220,3	
Итого среднее за день		48,9	50,1	211,2	1518,4	

Заведующий производством _____

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Чай с сахаром.

*Блюда со звёздочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%

**АКП- акт контрольной проработки

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200	7,2	7,6	26,7	220	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	500	19,3	16,7	82,8	550,1	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,42	283/371
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,61	331
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	740	27,1	25,8	107,9	727,8	
Итого за день		46,4	42,5	190,7	1277,9	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,6	8,5	25,2	251,75	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	500	16,1	16,4	83	570,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	250	15,1	15,9	43,9	353,6	308
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	715	23,4	23,9	110,6	736,84	
Итого за день		39,5	40,3	193,6	1307,0	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
 _____ /
 _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 _____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	17,2	112,36	2
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,5	0,6	12,6	52,4	к/к
Пряник	40	1,1	2,16	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	14,7	17,3	85,8	610,6	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,4	6,8	4,1	120,5	231
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10	к/к
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	715	25,5	23,9	98,7	736,7	
Итого за день		40,2	41,2	184,5	1347,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

_____ 2025 г.

_____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	16,1	17,8	24,5	298,8	224
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	430
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	500	19,9	19,3	76,2	516,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свининой	250	13,3	20,8	34,5	443,4	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	730	23,7	27,4	96,1	804,9	
Итого за день		43,6	46,7	172,3	1321,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	8,7	5,9	25,3	246,44	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Итого за Завтрак	500	17,9	20,3	72,3	577,2	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	1,8	4,8	8,1	77,9	84
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	16,5	14,6	17,8	303,6	314/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	735	25,9	26,4	112	813,14	
Итого за день		43,8	46,7	184,3	1390,4	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
 _____ / _____
 _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 _____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200	7	8,6	17,8	224,23	190
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Пряник	40	1,1	2,16	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	16,5	17,9	87,1	615,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	205	3,2	3,1	11,4	94	88
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Суфле из печени	100	15,6	15,3	22,6	317,8	к/к
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	155	3,4	8,3	35,4	150,55	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	720	25,1	27,2	109,8	740,7	
Итого за день		41,6	45,1	196,9	1356,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200	7,2	7,7	24,2	217	184
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Печенье в ассортименте	40	5	2,1	16,8	110	к/к
Итого за Завтрак	500	16,3	19,6	87,7	594,8	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,27	100
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	250	19,5	22,4	41,3	481,2	311
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	910	25,5	25,8	96,8	794,4	
Итого за день		41,8	45,4	184,5	1389,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ / _____

_____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

_____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200	7,2	7,6	26,74	220	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,24	122,8	к/к
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,44	91,2	к/к
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,33	63	213
Итого за Завтрак	500	18,8	20	63,8	497	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Гуляш из мяса (свинина)	100	11,8	12,6	29,8	245,3	259
Доп.гарнир: Огурец свежий	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,61	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	720	24,7	26,4	113,3	758,5	
Итого за день		43,5	46,4	177,1	1255,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____
_____ / _____Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.

_____ 2025 г.

_____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	500	19,0	17,4	85,1	606	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	2,8	8,4	7,4	94	88
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	120	15,2	7,4	6,7	144,8	241/364
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26	56
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	735	26,6	26,0	105,0	762,3	
Итого за день		45,6	43,4	190,1	1368,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
_____/_____
_____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"
_____ Степанова Е.Г.
_____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гусенского района.

День: Четверг
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,6	9,5	25,2	251,75	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	430
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	500	18,2	17,3	74	534,8	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10	к/к
Рагу из птицы	250	16,6	17,9	21,8	353,8	309
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,6	0,1	45,7	176	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	715	24,7	24,4	101,9	751,04	
Итого за день		42,9	41,7	175,9	1285,9	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
_____/_____
_____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
_____ 2025 г.



Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Пятница
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	8,7	5,9	25,3	246,44	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Пряник	40	1,1	2,16	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	16,3	15,5	85,2	588,2	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	250	16,2	20,6	41,8	420,5	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	730	26,4	26,2	100,8	761,54	
Итого за день		42,7	41,7	186,0	1349,8	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
 _____ / _____
 _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 _____ Степанова Е.Г.
 _____ 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Омлет натуральный	150	14,5	18,3	16,7	283,6	214
Доп.гарнир: Горошек консервированный	10	0,3	0,1	0,7	5	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого Завтрак	500	18,9	19,9	69,3	508,4	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты особые мясные с соусом молочным	120	14,8	13,7	24,5	284	273/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	735	24,5	24,9	118,2	842,4	
Итого за день		43,4	44,8	187,5	1350,8	
Итого за 12 дней		514,8	525,7	2223,4	15999,8	
Итого среднее за день		42,9	43,8	185,3	1333,3	

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Чай с сахаром.

* Блюда со звёздочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%

**АКП- акт контрольной проработки

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/

_____. 2025 г.



Степанова Е.Г.

_____. 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	250	9	10,6	33,2	273,7	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	550	21,1	19,7	89,3	603,8	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,4	283/371
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	331
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	29,7	27,9	119,6	788,9	
Итого за день		50,8	47,6	208,9	1392,7	

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	9,5	10,9	31,1	301,8	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	550	18,0	18,8	88,9	620,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	16,9	18,2	49,2	408,3	308
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	к/к
Итого за Обед	815	27,5	27,8	128	864,7	
Итого за день		45,5	46,6	216,9	1484,9	

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	13,1	10,3	29,8	309,8	184
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	17,2	112,4	2
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,5	0,6	12,6	52,4	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,5	19,4	95,4	677,8	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	255	5,6	10,6	3,7	148,4	76
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15,3	8,5	5,1	152,6	231
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	30,2	28,8	117,1	859,9	
Итого за день		48,7	48,2	212,5	1537,6	

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	16,1	17,8	24,5	298,8	224
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье сахарное	40	1,3	2,1	16,8	110	к/к
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	550	21,2	21,4	93	626,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свининой	280	16,8	25,1	46,1	496,2	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	810	28,8	32,8	111,9	894,6	
Итого за день		50,0	54,2	204,9	1521,2	

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	10,9	7,4	36,6	345,5	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Итого за Завтрак	550	20,1	21,8	83,6	676,3	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	6,3	5,3	7,1	96,5	84
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	16,5	14,6	17,8	303,6	314/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	31,1	28,1	118,4	877,74	
Итого за день		51,2	49,9	202,0	1554,0	

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	250	8,9	10,8	27,8	297,8	190
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,4	20,1	97,1	689,2	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	255	3,9	3,8	14,6	117	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Суфле из печени	120	17,7	17,1	27,1	381,4	к/к
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,6	31,3	115,0	857,4	
Итого за день		47,0	51,4	212,1	1546,6	

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	250	9,6	9,8	32,9	271,3	184
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Печенье в ассортименте	40	5	2,1	16,8	110	к/к
Итого за Завтрак	550	18,7	21,7	96,4	649,1	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,2	2,9	12,9	134,1	100
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	280	21,8	25,6	50,3	538,9	311
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	800	29,8	30,3	112,4	898,5	
Итого за день		48,5	52,0	208,8	1547,6	

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	250	9	10,6	33,2	273,7	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,0	433
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Итого за Завтрак	550	22,1	23,9	77,5	593,5	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	255	5,6	10,6	8,7	148,4	76
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Гуляш из мяса (свинина)	100	11,8	12,6	29,8	245,3	259
Доп.гарнир: Огурец свежий	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	27,8	39,1	165,0	1123,15	
Итого за день		49,9	63,0	242,5	1716,7	

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	13,1	10,3	29,8	309,8	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	550	22,8	19,5	94,7	673,2	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	3,4	10,4	9,2	116,9	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	120	15,2	7,4	6,7	144,8	241/364
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,1	29,0	124,8	836,5	
Итого за день		50,9	48,5	219,5	1509,7	

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	9,5	10,9	31,1	301,8	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	550	20,1	18,7	79,9	584,9	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рагу из птицы	280	18,6	19,4	24,4	396,3	309
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,6	0,1	45,7	176	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	28,4	27,4	112,7	847,1	
Итого за день		48,5	46,1	192,6	1432,0	

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	250	10,9	9,3	36,6	345,5	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,5	18,9	96,5	687,3	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	280	18,1	21,2	51,8	471	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	810	29,9	27,9	115,0	848,9	
Итого за день		48,4	46,8	211,5	1536,2	

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Омлет натуральный	150	14,5	18,3	16,7	283,6	214
Доп.гарнир: Горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,2	30,0	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	550	20,4	20,1	72,8	533,4	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты особые мясные с соусом молочным	120	14,8	13,7	24,5	284	273/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6,0	44,5	229,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	26,7	27,2	130,1	907,6	
Итого за день		47,1	47,3	202,9	1441,0	
Итого за 12 дней		586,2	601,5	2535,0	18220,3	
Итого среднее за день		48,9	50,1	211,2	1518,4	

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Чай с сахаром.

*Блюда со звездочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%

**АКП- акт контрольной проработки

Приложение к циклическому двухнедельному меню

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ / _____

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гостненского района.

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200	7,2	7,6	26,7	220	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	500	19,3	16,7	82,8	550,1	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,4	283/371
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,6	331
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	740	27,1	25,8	107,9	727,8	
Итого за день		46,4	42,5	190,7	1277,9	

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,6	8,5	25,2	251,8	184
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	500	16,1	16,4	83	570,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	250	15,1	15,9	43,9	353,6	308
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	715	23,4	23,9	110,6	736,84	
Итого за день		39,5	40,3	193,6	1307,0	

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	17,2	112,4	2
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,5	0,6	12,6	52,4	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	14,7	17,3	85,8	610,6	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,4	6,8	4,1	120,5	231
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	715	25,5	23,9	98,7	736,7	
Итого за день		40.2	41.2	184.5	1347.3	

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	16,1	17,8	24,5	298,8	224
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	500	19,9	19,3	76,2	516,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свининой	250	13,3	20,8	34,5	443,4	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	730	23,7	27,4	96,1	804,9	
Итого за день		43,6	46,7	172,3	1321,5	

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	8,7	5,9	25,3	246,4	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Итого за Завтрак	500	17,9	20,3	72,3	577,2	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	1,8	4,8	8,1	77,9	84
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	16,5	14,6	17,8	303,6	314/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	735	25,9	26,4	112	813,14	
Итого за день		43,8	46,7	184,3	1390,4	

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200	7	8,6	17,8	224,2	190
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	16,5	17,9	87,1	615,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	205	3,2	3,1	11,4	94	88
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Суфле из печени	100	15,6	15,3	22,6	317,8	к/к
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	155	3,4	8,3	35,4	150,6	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	720	25,1	27,2	109,8	740,7	
Итого за день		41,6	45,1	196,9	1356,3	

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200	7,2	7,7	24,2	217	184
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Печенье в ассортименте	40	5	2,1	16,8	110	к/к
Итого за Завтрак	500	16,3	19,6	87,7	594,8	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3	100
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	250	19,5	22,4	41,3	481,2	311
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	910	25,5	25,8	96,8	794,4	
Итого за день		41,8	45,4	184,5	1389,2	

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200	7,2	7,6	26,7	220	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Итого за Завтрак	500	18,8	20	63,8	497	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Гуляш из мяса (свинина)	100	11,8	12,6	29,8	245,3	259
Доп.гарнир: Огурец свежий	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,6	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	720	24,7	26,4	113,3	758,5	
Итого за день		43,5	46,4	177,1	1255,5	

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	500	19,0	17,4	85,1	606	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	2,8	8,4	7,4	94	88
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	120	15,2	7,4	6,7	144,8	241/364
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	735	26,6	26,0	105,0	762,3	
Итого за день		45,6	43,4	190,1	1368,3	

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,6	9,5	25,2	251,8	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	500	18,2	17,3	74	534,8	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рагу из птицы	250	16,6	17,9	21,8	353,8	309
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,6	0,1	45,7	176	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	715	24,7	24,4	101,9	751,04	
Итого за день		42,9	41,7	175,9	1285,9	

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	8,7	5,9	25,3	246,4	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	16,3	15,5	85,2	588,2	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	250	16,2	20,6	41,8	420,5	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	730	26,4	26,2	100,8	761,54	
Итого за день		42,7	41,7	186,0	1349,8	

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Омлет натуральный	150	14,5	18,3	16,7	283,6	214
Доп.гарнир: Горошек консервированный	10	0,3	0,1	0,7	5,0	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого Завтрак	500	18,9	19,9	69,3	508,4	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты особые мясные с соусом молочным	120	14,8	13,7	24,5	284	273/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	735	24,5	24,9	118,2	842,4	
Итого за день		43,4	44,8	187,5	1350,8	
Итого за 12 дней		514,8	525,7	2223,4	15999,8	
Итого среднее за день		42,9	43,8	185,3	1333,3	

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гренками, Чай с сахаром.

* Блюда со звездочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%

**АКП- акт контрольной проработки

Приложение к циклическому двухнедельному меню

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-
 Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены