СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ /

«01» января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ Степанова Е.Г.

«01» января 2023г.

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: 1 Понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	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	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**8**	**6,75**	**41,46**	**244,6**	**0,3**	**1**	**180**	**0,2**	**258,7**	**181,3**	**29,5**	**1,9**
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,6	3,3	12,1	146	0,07	5,4	87,0	0,3	11,0	13,0	7,4	0,3
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1	0,06	7	91	0,8	151	55,3	14,4	1,3
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	1,2	44	216	23,1	2,3
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	15,3	2	0,01	4,5	1,4	3,6	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		**825**	**28,3**	**30,2**	**113,0**	**844,9**	**0,3**	**27,7**	**180,3**	**3,9**	**222,1**	**299,1**	**94,3**	**5,3**
Итого за день			**36,3**	**37,0**	**154,5**	**1089,5**	**0,56**	**28,7**	**360,3**	**4,1**	**480,8**	**480,4**	**123,8**	**7,2**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**2,8**	**3,3**	**49,6**	**221**	**0,5**	**1,31**	**0**	**0,2**	**61,53**	**49,3**	**10,5**	**1**
Обед														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	8,5	20,8	224,8	0	7,9	164,3	0,2	168,1	142,9	13,9	0,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	22,7	24,7	44,2	470,9	0	7,3	197,8	1,2	228,3	260,3	6,9	0,5
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	11,6	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
Итого за Обед		**800**	**33,5**	**33,9**	**103,9**	**875,1**	**0,2**	**26,8**	**362,1**	**3,8**	**421,2**	**432,3**	**109,5**	**6,2**
Итого за день			**36,3**	**37,2**	**153,5**	**1096,1**	**0,7**	**28,1**	**362,1**	**4,0**	**482,7**	**481,6**	**120,0**	**7,2**

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: 3 Среда **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		**245**	**1,4**	**2,16**	**33,6**	**242,4**	**0**	**3**	**0**	**0,2**	**7,93**	**13,3**	**5**	**0,1**
Обед														
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4	0,2	4,6	195	1	183,9	144,3	27	2,7
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6	0,2	0,0	165,6	0,5	255,6	205,5	42,6	2,5
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 плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	0,01	20,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
Итого за Обед		**805**	**34,8**	**35,2**	**120,7**	**869,4**	**0,6**	**25,0**	**360,6**	**3,9**	**472,8**	**466,7**	**115,7**	**7,1**
Итого за день			**36,2**	**37,4**	**154,3**	**1111,8**	**0,56**	**28,0**	**360,6**	**4,1**	**480,7**	**480,0**	**120,7**	**7,2**

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: 4 Четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**4,5**	**4,7**	**41,46**	**244,6**	**0,3**	**1**	**180**	**0,2**	**258,7**	**181,3**	**29,5**	**1,9**
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	9,3	7,6	18,1	232,1	0	5,4	125,3	1,8	79	122,8	12,4	1,4
258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	16,5	23,1	28,5	485,6	0,1	4,6	56,1	0,2	115	118,9	14,3	0,9
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	0	7	0	0	7,4	9	5	1,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	10	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		**800**	**31,6**	**32,4**	**113,2**	**1004,7**	**0,3**	**27,0**	**181,4**	**3,9**	**222,2**	**298,9**	**90,7**	**5,4**
Итого за день			**36,1**	**37,1**	**154,7**	**1249,3**	**0,6**	**28,0**	**361,4**	**4,1**	**480,9**	**480,2**	**120,2**	**7,3**

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: 5 Пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	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	62	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**1,3**	**2**	**35,3**	**176**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,53**	**12,3**	**4**	**1**
Обед														
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	6,3	5,3	7,1	96,5	0,03	5,4	158,6	0,6	101,2	23,0	7,4	0,3
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362	0,4	10,4	121	0	123,3	173,1	20,8	0,5
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	45	1,3	88,9	131	17,4	0,6
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	151,2	127,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		**825**	**34,9**	**34,8**	**118,7**	**942,5**	**0,6**	**28,1**	**360,2**	**4,0**	**476,2**	**468,1**	**116,6**	**6,2**
Итого за день			**36,2**	**36,8**	**154,0**	**1118,5**	**0,6**	**28,1**	**360,2**	**4,0**	**481,7**	**480,4**	**120,6**	**7,2**

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

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: 6 Суббота Сезон:

Неделя: 1 Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**2,6**	**3,46**	**50,7**	**244,6**	**0,5**	**0,01**	**0**	**0,2**	**61,53**	**49,3**	**7**	**1**
Обед														
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,3	14,3	136,9	0,05	23	174	0,4	46	64	21	0,7
к/к	Суфле из печени	120	22,7	17,6	11,7	368,5	0,01	1,3	78	0,8	86,9	270	49	2,8
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	0,03	0	110	0,6	268	73,2	22,8	1,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	25,2	61,0	0	4	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9
Итого за Обед		**810**	**33,6**	**33,4**	**103,9**	**844,9**	**0,2**	**28,3**	**362,0**	**3,8**	**422,8**	**433,0**	**113,8**	**6,2**
Итого за день			**36,2**	**36,9**	**154,6**	**1089,5**	**0,7**	**28,3**	**362,0**	**4,0**	**484,3**	**482,3**	**120,8**	**7,2**

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: 7 Понедельник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	14	1,1
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**3,1**	**6,75**	**41,46**	**244,6**	**0,3**	**1**	**180**	**0,2**	**258,7**	**181,3**	**17,5**	**1,1**
Обед														
100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	10,5	134,1	0,03	5,4	75	0,6	110,9	89,0	1,4	0,2
311	Плов из птицы	250	22,5	25,8	24,9	500,2	0,01	9	83	0,5	81	144	0,9	0,1
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	13	22	0,01	4,54	14	3,6	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		**800**	**33,2**	**30,5**	**112,1**	**967,6**	**0,3**	**27,4**	**180,0**	**3,8**	**223,0**	**301,9**	**102,8**	**6,1**
Итого за день			**36,3**	**37,3**	**153,6**	**1212,2**	**0,6**	**28,4**	**360,0**	**4,0**	**481,7**	**483,2**	**120,3**	**7,2**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,1	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	36,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**1,8**	**3,3**	**58,6**	**221**	**0,5**	**1,4**	**0**	**0,2**	**61,53**	**49,3**	**10,5**	**1**
Обед														
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	6,2	7,6	12,7	115	0,02	25,4	195	0,7	123	98,4	28,9	1,2
259	Гуляш из мяса (свинина)	75/50	18,1	19,6	5,6	408,3	0,01	1,2	164,8	0,4	232	123,1	44,8	2,4
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	0,8	44	186	16,7	0,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
Итого за Обед		**810**	**34,3**	**33,6**	**96,3**	**932,6**	**0,1**	**26,6**	**360,1**	**3,9**	**418,5**	**432,3**	**110,4**	**6,2**
Итого за день			**36,1**	**36,9**	**154,9**	**1153,6**	**0,6**	**28,0**	**360,1**	**4,1**	**480,0**	**481,6**	**120,9**	**7,2**

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: 9 Среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**2,6**	**4,16**	**33,5**	**228,8**	**0**	**0,2**	**0**	**0,2**	**56,73**	**43**	**9,2**	**0,5**
Обед														
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9	0,05	8	174	0,4	86	141	21	1,7
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223	0,3	4,6	158	1,4	251	183	13,9	1,9
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6	0,1	0	30	0,3	73,8	92	28	1,5
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		**825**	**34,1**	**32,7**	**118,8**	**868,7**	**0,6**	**28,0**	**362,0**	**3,8**	**427,4**	**437,5**	**110,8**	**6,7**
Итого за день			**36,7**	**36,9**	**152,3**	**1097,5**	**0,6**	**28,2**	**362,0**	**4,0**	**484,1**	**480,5**	**120,0**	**7,2**

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: 10 Четверг **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**8**	**6,75**	**41,46**	**244,6**	**0,3**	**1**	**180**	**0,2**	**258,7**	**181,3**	**29,5**	**1,9**
Обед														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,1	5,5	12	143,5	0	9,8	62	0,2	74,1	70,9	3,9	0,8
309	Рагу из птицы	250	17,6	23,4	11,9	323,8	0,01	5,5	84	0,5	17,5	68	7,5	0,5
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	103,2	107,6	5,2	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	60,7	2,6
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		**805**	**29,4**	**30,1**	**112,6**	**855,1**	**0,4**	**27,6**	**181,6**	**3,9**	**221,4**	**301,4**	**90,5**	**5,3**
Итого за день			**37,4**	**36,9**	**154,1**	**1099,7**	**0,7**	**28,6**	**361,6**	**4,1**	**480,1**	**482,7**	**120,0**	**7,2**

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: 11 Пятница **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		**240**	**2,8**	**4**	**42,4**	**205,2**	**0**	**1,5**	**0**	**0,2**	**56,73**	**43**	**12,7**	**0,5**
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1	0,2	5,4	112	0,6	122	72	17,4	0,4
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6	0,2	3,3	186	0,4	96	215	22,6	4,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	65	1,3	188,9	131	17,4	0,6
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0,05	18	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		**840**	**33,3**	**32,8**	**111,4**	**965,2**	**0,6**	**26,7**	**363,0**	**3,9**	**425,9**	**440,4**	**108,2**	**6,7**
Итого за день			**36,1**	**36,8**	**153,8**	**1170,4**	**0,6**	**28,2**	**363,0**	**4,1**	**482,6**	**483,4**	**120,9**	**7,2**

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: 12 Суббота Сезон:

Неделя: 2 Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	5	8	4	0,5
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		**245**	1,4	2,16	33,7	199,6	0	0	0	0,2	5,53	12,3	4	0,5
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	13,1	117	0,6	223,6	189,6	2,4	0,3
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	25,3	27,4	34,8	470,8	0,26	15,3	243	0,6	221,5	230,1	12,7	0,2
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		**805**	**34,8**	**34,6**	**120,6**	**899,0**	**0,6**	**28,4**	**360,0**	**3,9**	**476,7**	**482,6**	**116,0**	**7,1**
Итого за день			**36,2**	**36,8**	**154,3**	**1098,6**	**0,6**	**28,4**	**360,0**	**4,1**	**482,2**	**494,9**	**120,0**	**7,6**
Итого за 12 дней			**435,9**	**443,8**	**1848,3**	**13586,9**	**7,3**	**339,0**	**4333,3**	**48,7**	**5782,1**	**5791,2**	**1448,3**	**86,9**
Итого среднее за день			**36,3**	**37,0**	**154,0**	**1132,2**	**0,6**	**28,3**	**361,1**	**4,1**	**481,8**	**482,6**	**120,7**	**7,2**