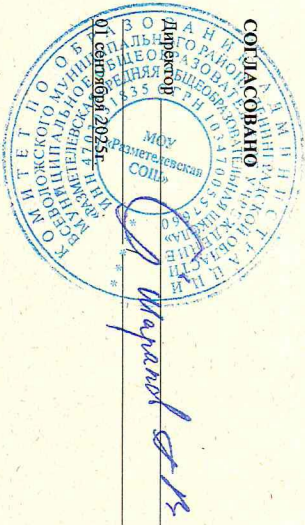




Директор

Духовенское циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.



День: 11 Сентября

Сезон:

Возраст: 12-18

Год публикации	№ респ.	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак

2008/ АКТ*	189/03	Каши пшеничная «Монпелье» с ягодным соусом (свежемороженый крабиконик)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,58	235	46,6	3,1		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,88	252,1	96,1	4,8		

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011/ АКТ*	4/1 7/1/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маслом растительным «Переселенка» до 28.02 Овощи порционно- помидор свежий с 01.03	100/100	1,7	6,6	10,3	106,7	0,17	30,05	0,17	0,3	36,5	0	0	0,5		
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	185,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72		
АКТ*	336/03	Булочка куличи с Гренками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25		
АКТ*	280/04	Гуляш из индейки (филе) «по-венекии»	100	12,1	10,9	1,9	139,2	0,02	31,54	0,1	0,44	20,29	21,11	6,75	0,25		
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9		
АКТ*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодный минс)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0		
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		
Итого за Обед			870	31,48	29,66	121,03	837,60	0,49	79,39	0,48	2,95	126,39	196,21	76,65	4,57		
Итого за день				49,48	48,39	215,03	1438,7	1,502	80,97	0,54	3,92	328,27	448,31	172,75	9,27		

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района. стоимостью 161,00 руб.

Днем: 2 Выходник																	
Неделя: 1																	
Пол и категория обучающихся	№ п/п	Пример питания, 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак																			
2008	210	Макароны с сыром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44				
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1				
2011	338	Молоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9				
	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 Завтрак			550	19,34	19,71	91,15	591,84	1,42	13,01	0,18	1,7	253,95	211,55	51,15	5,59				

Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	20	Салат из соевых стручков с луком (репчатым) до 28.02 Салат из соевых стручков с луком (зеленым) с 01.03	100/100	2,7	5,1	2,6	67	0,017	6	0	2,3	23	23	13	0,7				
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99				
АКТ*	336/04	Булочка куриный со свежей зеленой петрушкой	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12				
2008	241	Котлета рыбная «Дальневосточная» любительская	100	13,6	8,04	17,4	190	0,08	2	0,35	0,8	42	180	18	1				
2008	326	Рис припущенный с овощами	180	3,96	13	42,3	234	0,08	9,76	0	0,25	58,1	1,3	49,58	1,13				
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3				
АКТ*	402,02	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3				
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				
Итого за Обед			865	28,08	32,12	114,99	830,44	0,58	65,81	24,65	6,22	147,13	496,42	131,68	5,49				
Итого за день				47,42	51,83	206,14	1422,28	2,003	78,82	24,827	7,92	401,08	707,97	182,83	11,08				

Дежурное питание (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 3 Среда
Сезон: Весна
Возраст: 12-18

Год наблюдения а	№ п/п	Присл. пище. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

2008/ АКТ*	189/08	Каша рисовая молочная с ягодным соусом (свежемороженый ягодный минс)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроулучителями	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18	18,93	82	576,4	1,05	1,58	0,06	0,63	174,49	301,9	186,3	6,6

Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9
АКТ*	336/03	Картофельный крем-суп с жареными сухариками «Сабинский»	250/10	4,6	5,2	19,44	147,58	0,10	7,90	0,1	0,19	67,30	99,04	30,70	1,38
АКТ*	336/03	Булочка кунжутная с трюфелем из батона обогащенного микроулучителями	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКТ*/ 2008	01/371	Тертые «Сосиски» из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	100/30	16,3	12,3	21,7	219,9	0	3,5	0	4,3	10,4	23,29	6,5	0,43
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,34	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроулучителями	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			900	28,71	32,20	128,48	924,88	0,22	29,40	0,23	10,56	128,10	180,03	95,30	4,61
Итого за день				46,71	51,13	210,48	1501,28	1,27	30,98	0,29	11,19	302,59	481,93	281,60	11,21

Двухмесячное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 4 Четверг

Семь: 12-18

Топ кал.сборщик №	№ п/п	Типичные блюда, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак

2008/ АКТ*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	250/30	10,1	14,6	35,1	305,5	0,2	16,09	0,06	0,3	175,30	280,1	85,2	3,16					
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1					
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7					
Итого за Завтрак			550	18,7	19,63	95,1	635,7	1,08	17,09	0,07	0,3	309,6	379,2	144,7	4,86					

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7					
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99					
АКТ*	336/04	Булоч куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12					
АКТ*	180/01	Плов из булгура со сливочной «Коралл»	280	22	15,75	61,6	430,7	1,05	9,4	0,32	0,18	56,28	432,6	145,32	3,15					
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (крыжовник)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржаное-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					
Итого за Обед			865	31,45	31,10	114,92	838,74	1,22	61,01	0,55	4,85	138,43	579,50	225,10	7,34					
Итого за день				50,15	50,73	210,02	1474,44	2,302	78,1	0,616	5,15	448,03	958,7	369,8	12,2					

Дополнительное индивидуальное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 5 Пятница
Неделя: 1
Семья: 1
Возраст: 12-18

Тот кал/белок/ж г	№ рецепта	Пример пищи, имеющей этот код	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

2008/ АКТ*	184/10	Каша пшенная «Тихвинка» с ягодным соусом (свежемороженая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	284,8	136,8	4,8			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1			
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,5	0,7			
Итого за Завтрак			550	18	18,43	84,97	596	1,04	1,6	0,06	0,6	174,4	301,9	186,3	6,5			

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1			
АКТ*	73/02	Суп овощной «Приоткрытая осень» (с тыквой и цветной капустой)	250	5,8	8,2	20,22	184,87	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,7	36,75	1,87			
АКТ*	336/04	Булочка куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12			
2008	314	Шницель из филе птицы (куриное)	100	14,2	13,2	19,8	237,3	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2			
2008	333	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	94,8	36	1,44			
АКТ*	29/05	Компот яблочно-апельсиновый	200	0,5	0,1	34	131	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	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			
Итого за Обед			860	27,17	32,20	122,42	892,57	0,56	63,45	3,63	6,21	193,02	490,50	202,75	7,61			
Итого за день				45,17	50,63	207,39	1488,57	1,60	65,05	3,69	6,81	367,42	792,40	389,05	14,11			

Детское питание (вариант) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Везоволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: в Суббота
Неделя: 1

Сезон: Весна
Возраст: 12-18

Год издешник №	Месяц	Продукты питания, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Завтрак

2008/АКТ*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	220/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9					
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6					
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7					
Итого за Завтрак			550	18,2	19,03	90,8	616,4	1,05	111,58	0,06	0,63	183,49	295,9	186,3	6,2					

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	1,6	0,25	4,6	38	36	19	1					
2008	71/92	Суп картофельный с клецками	250/15	4,11	3,4	16,9	130,8	0,08	8,4	0,21	0,2	34,32	79,7	27,25	1					
АКТ*	336/03	Булочка куриный с гречками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25					
2008	261/373	Пенчен говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00					
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9					
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржаной-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					
Итого за Обед			875	27,59	28,16	118,80	828,00	0,50	53,40	7,09	9,77	124,22	473,60	105,05	11,10					
Итого за день				45,79	47,19	209,6	1444,4	1,546	164,98	7,15	10,4	307,71	769,5	291,35	17,3					

Детское питание (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

Дет.: 7 Погребенник
Недели: 2

Сезон:
Всего: 12-18

Год наблюдения	Месяц	Присл. пище. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
2008/ АКТ*	189/03	Каша пшеничная «Монрепо» с ягодным соусом (свежемороженый краморок)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,58	235	46,6	3,1		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,88	252,1	96,1	4,8		

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ 2011	35/ 71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02 Овоши пропорционно, огурец свежий с 01.03	100/100	1,6	5,1	6,9	80	0,96	3,25	3,25	1,38	43,4	88,3	60,98	1					
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	185,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72					
АКТ*	336/03	Булочка курничий с грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25					
АКТ*	281,01	Чахохбили (филе куриное)	100	14,4	13	11,11	187,8	0,27	34	8	5,8	12	31,2	20	8					
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72					
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (свежика)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржаной-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					
Итого за Обед			870	31,44	30,08	120,00	842,14	1,48	42,05	11,43	9,73	145,00	644,80	185,68	13,04					
Итого за день				49,44	48,81	212	1444,2	2,491	43,63	11,491	10,7	346,88	896,9	281,78	17,84					

**Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 8 Вторник

Получено: 2

Семей: 12-18

Год кв.сборник и	№ респ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Целевые:			Энергетическая ценность (ккал)	витамины:								минеральные вещества:					
				Целевые:				витамины:								минеральные вещества:					
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:			витамины:								минеральные вещества:						
				Целевые:</																	

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9					
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99					
АКТ*	336/04	Буллон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12					
АКТ*	232	Шницель рубленый мясной (свинина)	100	16,44	12	31,11	205	0,18	0	0,055	3,6	12	153,3	23,33	2					
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3					
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9					
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (шиповник)	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	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					
Итого за Обед			865	27,53	32,07	114,91	867,70	0,52	141,96	0,41	9,61	121,63	370,60	131,03	6,99					
Итого за день				46,35	51,46	204,85	1518,31	1,6	159,05	0,482	9,92	431,23	749,84	275,74	11,85					

Двухдневное пищевое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обидов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

Дети: 9-11 лет																	2		Семья: 12-18 лет									
Год и код документа	№ рецепта	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												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16													
Завтрак																												
2008/АКТ*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорская» с соусом ягодным (свежемороженый ягодный микс)	250/30	12,2	16,0	37,1	305,6	0,2	16,09	0,06	0,3	175,30	280,1	85,2	3,16													
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1													
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7													
Итого за завтрак			550	18	18,53	89,23	561,6	1,04	16,09	0,06	0,3	193,6	297,2	134,7	4,86													
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																												
2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7													
АКТ*	73/01	Суп овощной со сладким перцем «по-сергловски»	250	5,75	6	14,13	156,25	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,76	36,75	1,9													
АКТ*	336/04	Булочка кукурузная со свежей зеленью петрушки	250/102	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12													
2008	256	Печенье по-строгановски	100	14,3	11	17,8	227,9	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1													
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72													
АКТ*	394/01	Компот из свежих яблок и свежемороженых слив	200	0,4	0,2	34,6	133,2	0,02	2,6	0,04	0,4	11,8	9,2	5,6	1													
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1													
	к/к	Хлеб ржаной-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													
Итого за Обед			860	31,26	32,20	131,27	928,45	0,64	20,30	0,34	5,88	148,12	503,06	156,43	9,62													
Итого за день				49,26	50,73	220,50	1490,05	1,68	36,39	0,40	6,18	341,72	800,26	201,13	14,88													

Двухсельское школьное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 10 Сентября

Сезон: Весна: 12-18

1 № п/п наименование	2 Типовое наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)				5 Энергетическая ценность (ккал)	6 Витамины (мг)					7 Минеральные вещества (мг)			
			8 Б	9 Ж	10 У	11		12 В1	13 С	14 А	15 Е	16 Са	17 Р	18 Mg	19 Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак

2008/АКТ*	184/10	Каша пшеница «Тихвинка» с ячменным соусом (свежемороженая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	284,8	136,8	4,8
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	19,3	19,63	92,27	643	2,04	1,61	0,06	0,6	230,4	338,9	189,3	6,5

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКТ*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКТ*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	100	15	10,55	18,3	162,2	0,055	0,55	0,011	0,55	34,4	147,3	21	0,44
2008	325	Рис отварной	180	4,44	7,56	38,4	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	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
Итого за Обед			865	28,48	28,89	116,09	841,04	0,47	60,36	27,51	4,81	103,53	427,02	147,78	3,93
Итого за день				47,78	48,52	208,36	1484,04	2,51	61,97	27,57	5,41	333,93	765,92	337,08	10,43

**Двухдневное пищевое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 11 Пятница
Неделя: 2

Сезон:
Вопрос: 12-18

Год исследования и	Месяц	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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
2008	210	Макароны с сыром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1			
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9			
	к/к	Биток обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25			
Итого за Завтрак			550	18,0	18,51	83,85	544,8	0,42	13	0,18	1,7	197,95	174,55	48,15	5,59			

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	70/2	Огурец соевый (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	13	0	7,8	0	0	31,3	0	22,2	0,9				
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	12,7	150,26	0,06	21,9	0,2	0,2	43,8	52,7	21,89	0,7				
АКТ*	336/04	Буллон куриный со свежей зеленой петрушкой	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12				
АКТ*	78,01	Мясо духовое (свинина) «по-кромшталтски» с картофелем и овощами	280	22,4	22,16	86,8	522,4	0,17	11,7	0,09	1,5	55,4	233,3	33,5	1,4				
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17				
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				
Итого за Обед			865	28,43	28,16	121,10	819,66	0,31	47,80	0,29	2,37	142,78	295,22	106,61	4,37				
Итого за день				46,47	46,67	204,95	1364,50	0,73	60,80	0,47	4,07	340,73	469,77	153,76	9,96				

Духи́тельное пи́сание (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.

День: 12 Сентября
Неделя:

Сезон:
Вопрос:

12.18

Год исчисления №	Месяц	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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак

2008/ АКТ*	184/06	Каши гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	250/30	12,3	16,0	29,9	320,4	0,2	1,58	0,06	0,6	156,20	284,8	136,8	4,8				
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			550	18,1	18,43	92,7	621,4	1,05	14,58	0,06	0,7	177,5	298,9	185,3	5,5				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	36	19	1				
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00				
АКТ*	336/03	Булочка куличи́й с гренками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25				
АКТ*	345	Рыбные пельди запеченные с сыром	100	15,5	12,5	20,2	221	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9				
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3				
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаной-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				

Итого за Обед			860	30,66	32,20	126,30	950,10	0,42	35,00	0,58	10,41	186,80	368,20	140,30	6,10				
---------------	--	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--

Итого за день				48,76	50,63	219,00	1571,50	1,47	49,58	0,64	11,11	364,30	667,10	325,60	11,60				
---------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--	--	--	--

Итого за 12 дней				572,78	596,72	2526,32	17643,31	20,70	910,32	78,16	92,78	4313,89	8508,60	3352,47	151,43				
------------------	--	--	--	--------	--------	---------	----------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	--------	--	--	--	--

Итого среднее за день				47,7	49,7	210,5	1470,2	1,7	75,9	6,5	7,7	359,5	709,1	279,4	12,6				
-----------------------	--	--	--	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------	--	--	--	--

Приложение к циклическому двухдневному меню

*АКП- акт контрольной обработки

Методические указания города Москвы. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. 2011

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, Дел. плюс, 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Москва, Дел. плюс, 2007. - 276с. Редакция Скорыхина И.М., Тугельяна В.А.