

Директор

2025г.

Директор

2025 г.

Дружественное писемное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволодского района Вологодской области, годовой стоимостью 161,00 руб.

Дата: 1 Пенсильяк

Сезон:

Волжск: 12,18

Витамины:

1

Витамин (мг)

Витамин (мг)

Максимальное вещество (мг)

| Год изд. сборник | № рел. | Пример пищи, наименование блюда | Месяц порции | Пищевое вещество (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | | | | | | Максимальное вещество (мг) | | |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|----------------------------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008/ | 184/02 | Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (яблочн) | 200/5/30 | 8,3 | 10,5 | 52,6 | 340,6 | 0,17 | 13,22 | 0,05 | 0,26 | 144,00 | 230,12 | 70 | 2,6 | | | |
| АКП* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | Кавео с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121,00 | 90 | 14 | 1 | | | |
| | к/к | Вафли в асортименте | 40 | 1,3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | | |
| | к/к | Вагон 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 | | | 500 | 14,62 | 15,98 | 106,65 | 648,74 | 0,51 | 59,22 | 0,06 | 0,46 | 270,28 | 327,67 | 113,75 | 405 | | | |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| АКП* | 68 | Салат из моркови с маслом растительным | 60 | 0,73 | 3,25 | 4 | 57,5 | 0,058 | 4,81 | 1,95 | 0,83 | 26,04 | 53 | 36,59 | 0,6 |
| 2008 | 99/73 | Суп картофельный с горошком и грибами | 250/15 | 9,11 | 4 | 25 | 189 | 0,18 | 6,00 | 0,2 | 0,66 | 53,23 | 150,00 | 40,00 | 2,19 |
| АКП* | 336/03 | Бульон куриный с грибами | 250/15/15 | 11,82 | 9,46 | 22,52 | 213,55 | 0,00 | 0,50 | 0,0 | 0,00 | 3,70 | 0,00 | 5,00 | 0,25 |
| АКП* | 78 | Месо тушеное (говядина) | 100 | 10,9 | 16 | 17,7 | 234,4 | 0,22 | 0,83 | 0,19 | 0,91 | 21,2 | 76,2 | 14,57 | 0,78 |
| 2008 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,36 | 5,52 | 45,24 | 250,2 | 0,011 | 0 | 0,011 | 0,24 | 13,2 | 93,6 | 31,2 | 0,72 |
| 2007 | 123 | Компот из свежих замороженных ягод (Черная смородина) | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 69,44 | 0,02 | 5 | 0,08 | 0,8 | 30 | 23 | 20,4 | 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 ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1,95 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 3,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 835 | 27,25 | 29,15 | 122,86 | 866,54 | 0,56 | 16,64 | 2,47 | 4,11 | 149,07 | 401,50 | 168,66 | 5,89 |
| Итого за день | | | | 41,87 | 45,13 | 228,51 | 1515,28 | 1,069 | 75,86 | 2,531 | 4,57 | 419,35 | 729,17 | 282,41 | 9,94 |



Двухдневное психическое (вариабельное) 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.

Дата: 2 Вторник

Срок: 12-18

| Год наз.борник № п/п | № п/п | Проект или наименование блюда | Масса порции | Психическая ценность (г) | | | | | | | | | | | | Итого за день |
|---|--------|---|--------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 192 | Запеканка рисовая со сухими злаками | 200/10 | 6,3 | 13,8 | 4,5,2 | 312,4 | 0,05 | 0 | 0,09 | 1,3 | 14,50 | 9,2 | 25,84 | 1,6 | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | |
| | к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 4 | 4,15 | 10,66 | 100,6 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | |
| | к/к | Вагон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,23 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | |
| Итого за завтрак | | | | 475 | 12,5 | 18,92 | 84,11 | 543 | 0,35 | 45 | 0,09 | 1,5 | 24,78 | 107,55 | 59,59 | 3,05 |
| Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | Салат из свежих отварной с маслом растительным | 60 | 2,7 | 5,53 | 3,6 | 54,4 | 0,01 | 2,19 | 0,01 | 2,2 | 21,24 | 33,6 | 12,41 | 1 | |
| 2008 | 91 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 230/5 | 3 | 5,77 | 18 | 133 | 0,08 | 7,96 | 0,21 | 0,2 | 33,83 | 78,6 | 26,8 | 0,99 | |
| АКТ* | 336/04 | Бульон куриный с зеленью | 250/15 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 113,4 | 0,00 | 0,22 | 0,0 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 3,70 | 0,12 | |
| 2008 | 314 | Пшеница рублиная из тигица | 100 | 12,5 | 13,4 | 20,5 | 240 | 0,1 | 16 | 0,13 | 3,6 | 82 | 164 | 38 | 2 | |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,6 | 5,76 | 37,5 | 229,2 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0,9 | 13,2 | 43,2 | 8,4 | 0,9 | |
| 2007 | 123 | Компот из свежих замороженных 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 | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | | 835 | 27,60 | 30,94 | 115,02 | 816,04 | 0,36 | 66,15 | 0,38 | 7,90 | 164,99 | 333,60 | 126,61 | 6,79 |
| Итого за день | | | | 40,1 | 49,86 | 129,13 | 1350,04 | 0,706 | 111,15 | 0,47 | 9,4 | 189,77 | 441,15 | 186,2 | 9,84 | |

Душнеленное шипичное (вирпативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
 для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволодского района,
 стоимость 61,00 руб.

Дата: 3 Среда

Состав: 12:18

| Год | Мес. реп. | 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 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 7,4 | 8,3 | 32,8 | 236,7 | 0,14 | 1,3 | 0,05 | 0,8 | 130,80 | 193,1 | 38,3 | 2,6 | | | | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | |
| 2011 | 338 | Яблоко | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,17 | 60,84 | 0,03 | 13 | 0 | 0,26 | 20,8 | 13,9 | 11,7 | 2,9 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 525 | 9,44 | 10,34 | 68,27 | 404,54 | 1,17 | 14,31 | 0,05 | 1,06 | 232,6 | 252 | 57 | 6,5 | | | | |
| Обед (ПЕРВОЕ Б.ЛЮДЮ И НАШТОК НА ВЫБОР) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,54 | 5,9 | 1,74 | 63,6 | 0,02 | 10,8 | 0,06 | 2,94 | 14,4 | 17,4 | 9,6 | 0,54 | | | | |
| 2008 | 95 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной | 230/5 | 4,4 | 5,37 | 21 | 199 | 0,25 | 11,81 | 24,23 | 2,11 | 12,81 | 179,12 | 33,38 | 0,99 | | | | |
| АКП* | 336/04 | Бульон куриный с зеленью | 250/15 | 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 | 265 | Плов (овинная) | 250 | 20,1 | 17,1 | 46,9 | 417 | 0,37 | 0 | 0,06 | 2,23 | 10,4 | 160 | 20,9 | 2,1 | | | | |
| 2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | 21 | 23 | 1,6 | 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 ржанно-пшеничный обогащенный минеральными | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | |
| Итого за Обед | | | 805 | 28,24 | 29,07 | 119,34 | 900,60 | 0,75 | 22,61 | 24,38 | 8,70 | 65,81 | 387,12 | 114,88 | 5,93 | | | | |
| Итого за день | | | | 37,68 | 39,41 | 187,61 | 1305,14 | 1,92 | 36,92 | 24,43 | 9,76 | 298,41 | 639,12 | 171,88 | 12,43 | | | | |

Двуήμεльное школьное (вариантное) 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

Специ: Валют: 12,18

| Год | № п/п | Продукты, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг) | | | | | | |
|-------------------------|-------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------|-------------|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 2 | Бутерброд с джемом | 50 | 1,5 | 5,37 | 27,5 | 165 | 0,035 | 10 | 0,04 | 0,5 | 10 | 17,5 | 6,25 | 0,4 | | | |
| 2008 | 210 | Макарониз с сыром | 200/10 | 9,9 | 22,2 | 37,9 | 393,4 | 0,07 | 0 | 0,14 | 1,12 | 130,20 | 116,2 | 12,6 | 1,12 | | | |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 460 | 11,6 | 27,67 | 80,4 | 618,4 | 0,095 | 10 | 0,18 | 1,62 | 145,2 | 141,7 | 23,85 | 2,52 | | | |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2011 | 70/2 | Отвар с соевый (борщино) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0 | 4,68 | 0 | 0 | 18,78 | 0 | 13,32 | 0,54 |
| АКП* | 73,01 | Суп овощной со свидком перцем | 250 | 5,7 | 5,9 | 20 | 182,3 | 0,12 | 11 | 0,2 | 0,32 | 29,2 | 126,9 | 36,2 | 1,8 |
| АКП* | 336/03 | Бульон куриный с травами | 250/15/15 | 11,82 | 9,46 | 22,52 | 213,55 | 0,00 | 0,50 | 0,0 | 0,00 | 3,70 | 0,00 | 5,00 | 0,25 |
| АКП* | 21 | Рыба, запеченная по-онежски | 100 | 17 | 18,7 | 26,4 | 311 | 0,055 | 3,4 | 0,2 | 2,7 | 30 | 95,9 | 13,3 | 0,55 |
| 2008 | 335 | Картофельное пюре | 180 | 4,72 | 6,48 | 24,36 | 194 | 0,16 | 6 | 0,047 | 0,24 | 56,4 | 102 | 34,8 | 1,3 |
| 2007 | 123 | Компот из свежих замороженных ягод (ягоды) | 200 | 0,6 | 0,2 | 27,4 | 107 | 0,02 | 5 | 0,08 | 0,8 | 30 | 23 | 20,4 | 0,4 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| | в/к | Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |
| Итого за Обед | | | 830 | 31,10 | 31,74 | 117,18 | 892,10 | 0,45 | 30,08 | 0,53 | 4,96 | 171,58 | 355,40 | 151,82 | 6,19 |
| Итого за день | | | | 42,7 | 59,41 | 197,58 | 1310,5 | 0,54 | 40,08 | 0,707 | 6,58 | 316,78 | 497,1 | 175,67 | 8,71 |

Дежурное инспекционное (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.

Дата: 5.11.2018
Итого: 511

Сезон: Водяет 12-18

| Год нач.сборник № | Меню | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | 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/ АКП* | 18/0/1 | Каши вязкая пшеница молочная с маслом сливочным и соусом яблочным (клубника) | 200/5/30 | 8,7 | 8,2 | 34,5 | 290,7 | 0,18 | 1,3 | 0,05 | 0,13 | 132,20 | 202,3 | 4,2 | 2,6 | | | | | | | |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121,00 | 90 | 14 | 1 | | | | | | | |
| | к/к | Вафли в аскорбинате | 40 | 1,3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | | | | | | |
| | к/к | Вагон 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 | | | 500 | 15 | 13,67 | 87,6 | 598,89 | 0,52 | 47,3 | 0,06 | 0,33 | 258,48 | 299,85 | 97,95 | 4,05 | | | | | | | |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2008/ 2011 | 74/ 71 | Салат из Белокочанной капусты и маслом растительным (по 28 02)/ Овощи порционно (супреп свежий) (с 01.03) | 60 (60) | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 48 | 0,018 | 23,4 | 0,02 | 1,44 | 31,2 | 16,2 | 9 | 0,4 |
| 2008 | 116(0)/73 | Суп-пюре на тыкве с грибами | 250/15 | 4 | 3 | 28 | 160,6 | 0,04 | 5,30 | 0,1 | 0,30 | 64,30 | 51,90 | 13,10 | 0,90 |
| АКП* | 336/0/4 | Бульон куриный с зеленью | 250/15 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 113,4 | 0,00 | 0,22 | 0,0 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 3,70 | 0,12 |
| АКП*/ 2008 | 336,0/4/36/4 | Виточки (винница) в соусе томатном | 100/50 | 13,84 | 15,5 | 26,53 | 244,6 | 0 | 3,6 | 0 | 4,4 | 10,5 | 23,4 | 6,5 | 0,43 |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,6 | 5,76 | 37,5 | 229,2 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0,9 | 13,2 | 43,2 | 8,4 | 0,9 |
| 2008 | 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 ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1,95 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 5,4 | 5,7 | 28,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 885 | 27,55 | 27,62 | 116,07 | 816,40 | 0,21 | 38,70 | 0,17 | 7,71 | 131,48 | 143,92 | 67,02 | 4,00 |
| Итого за день | | | | 42,55 | 41,29 | 208,62 | 1415,29 | 0,73 | 86,00 | 0,23 | 8,04 | 389,96 | 443,77 | 164,97 | 8,05 |

Детское дошкольное учреждение (вариативное) «Будничное» бюджетного питания горячих завтраков и обедов
 для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
 стоимость 161,00 руб.

Дата: 06.06.2018
 Наименование: Обед

Состав: 12,18

| Год наборник № | Месяц | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | |
|-------------------------|-------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКП* | 210/5 | Булочки с вареной студенькой | 45 | 4,45 | 2,61 | 26,74 | 119,25 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,33 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | | |
| 2008 | 184 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 9,0 | 9,4 | 35,6 | 263,2 | 0,18 | 1,3 | 0,05 | 0,52 | 128,30 | 234 | 112,4 | 4 | | | |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимонком | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 455 | 13,75 | 12,01 | 77,54 | 444,45 | 0,18 | 49,3 | 0,05 | 0,72 | 136,23 | 247,3 | 130,9 | 4,3 | | | |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 2008 | 51 | Вяленое мясо | 60 | 0,8 | 4,1 | 4 | 73,8 | 0,01 | 9,6 | 0,15 | 2,76 | 22,8 | 21,6 | 11,4 | 0,6 |
| 2008 | 100 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 3,9 | 4 | 20 | 132 | 0,10 | 8,00 | 0,3 | 0,30 | 23,00 | 64,00 | 21,00 | 1,00 |
| АКП* | 336/04 | Булочка кукурузная с зеленью | 250/15 | 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 | 261//373 | Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком | 100 | 13,4 | 11,9 | 12,2 | 168 | 0,23 | 16,00 | 7 | 3,30 | 25,30 | 304,00 | 21,30 | 7,00 |
| 2008 | 335 | Картофельное пюре | 180 | 4,72 | 6,48 | 24,36 | 194 | 0,16 | 6 | 0,047 | 0,24 | 56,4 | 102 | 34,8 | 1,3 |
| 2008 | 408 | Кисель из настоя плодового или ягодного натурального | 200 | 0,6 | 0,5 | 38,9 | 153 | 0,01 | 35,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 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 ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1,95 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | к/к | Вяленое мясо | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 |
| Итого за Обед | | | 845 | 27,37 | 28,15 | 126,21 | 856,80 | 0,30 | 95,00 | 7,05 | 7,37 | 142,65 | 508,65 | 136,95 | 11,75 |
| Итого за день | | | | 41,12 | 40,16 | 203,75 | 1301,25 | 1,08 | 144,3 | 7,097 | 8,09 | 278,88 | 755,95 | 267,95 | 16,05 |

Детское дошкольное учреждение (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.

Дата: 7.10.2018

Страница: 2

Всего: 12.18

| Год квартал № | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|-----------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | Y | 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/ АКП* | 184/02 | Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (яблоч) | 200/5/30 | 8,3 | 10,5 | 52,6 | 340,6 | 0,17 | 13,22 | 0,05 | 0,26 | 144,00 | 230,12 | 70 | 2,6 | | | | | | | |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | | |
| | к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 4 | 4,15 | 10,66 | 100,6 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 | | | | | | | |
| | к/к | Вагон 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 | | | 500 | 15,82 | 16,83 | 98,81 | 618,19 | 1,47 | 58,23 | 0,05 | 0,46 | 210,28 | 282,67 | 106,75 | 4,05 | | | | | | | |
| Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКП* | 68 | Салат из моркови с маслом растительным | 60 | 0,73 | 3,25 | 4 | 57,5 | 0,058 | 4,81 | 1,95 | 0,83 | 26,04 | 53 | 36,59 | 0,6 | | | | | | | |
| 2008 | 99/73 | Суп картофельный с горошком и грибами | 250/15 | 9,11 | 4 | 25 | 189 | 0,18 | 6,00 | 0,2 | 0,66 | 53,23 | 150,00 | 40,00 | 2,19 | | | | | | | |
| АКП* | 336/03 | Бульон куриный с грибами | 250/15/15 | 11,82 | 9,46 | 22,52 | 213,55 | 0,00 | 0,50 | 0,0 | 0,00 | 3,70 | 0,00 | 5,00 | 0,25 | | | | | | | |
| 2015 | 260 | Утка из овсянки | 100 | 12,1 | 14,9 | 18,33 | 225 | 0,22 | 0,83 | 0,19 | 0,91 | 21,2 | 76,2 | 14,37 | 0,78 | | | | | | | |
| 2008 | 325 | Рис отварной | 180 | 4,44 | 8,56 | 37 | 249,6 | 0,024 | 0 | 0,06 | 0,36 | 3,6 | 73,2 | 21,8 | 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 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 | | | 835 | 28,53 | 31,09 | 115,25 | 860,54 | 0,56 | 51,64 | 2,44 | 3,53 | 116,99 | 364,70 | 146,06 | 5,79 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | 44,35 | 47,92 | 214,06 | 1478,7 | 2,028 | 109,87 | 2,49 | 3,99 | 327,27 | 647,37 | 221,81 | 9,84 | | | | | | | |

Двухнедельное шинельное (вариаптивное) 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.

Дети: 8 Вспомог

Сезон: Вспомог: 12:18

| Год | № рец. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | |
|---|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1983 | 418 | Крученик (шпинатка) с творогом и сухими маком | 200/10 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 240,00 | 140 | 950 | 0 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| | к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1,3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,33 | 4,3 | 13,5 | 0,2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,23 | 16,23 | 0,23 |
| Итого за завтрак | | | 475 | 9,3 | 9,37 | 52,65 | 354 | 0,6 | 52 | 0,3 | 0,2 | 250,28 | 155,55 | 983,75 | 1,45 |
| Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | Салат из свежих отварной с маком растительным | 60 | 2,7 | 5,53 | 3,6 | 54,4 | 0,01 | 2,19 | 0,01 | 2,2 | 21,24 | 33,6 | 12,41 | 1 |
| АКП* | 73,01 | Суп овощной со сладким перцем | 250 | 3,7 | 5,9 | 20 | 182,3 | 0,12 | 11 | 0,2 | 0,32 | 29,2 | 126,9 | 36,2 | 1,8 |
| АКП* | 336/04 | Булдон куриный с зеленью | 250/15 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 113,4 | 0,00 | 0,22 | 0,0 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 3,70 | 0,12 |
| АКП* | 232 | Шницель рубленый мясной | 100 | 11 | 9,8 | 22,3 | 205 | 0,17 | 0 | 0,05 | 3,6 | 12 | 133 | 23,3 | 2 |
| 2008 | 335 | Картофельное пюре | 180 | 4,72 | 6,48 | 24,36 | 194 | 0,16 | 6 | 0,047 | 0,24 | 56,4 | 102 | 34,8 | 1,3 |
| 2008 | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 4 | 4 | 1 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 13 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1,95 | 0,3 | 13,25 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 3,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,23 | 16,23 | 0,23 |
| Итого за Обед | | | 845 | 28,27 | 29,08 | 124,91 | 886,70 | 0,84 | 21,19 | 0,31 | 7,13 | 114,75 | 428,45 | 133,06 | 8,55 |
| Итого за день | | | | 37,57 | 38,45 | 177,56 | 1240,7 | 1,44 | 73,19 | 0,607 | 7,33 | 365,03 | 584 | 1116,81 | 10 |

Двураздельное 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.

Дети: 9 Средн

Сроки: Вперед: 12-18

| Год изд. сборник | Меню | Прочие пищи, наименования блюд | Масса порции | Насыщенность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (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 | 189 | Каши рисовая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 240,00 | 140 | 950 | 0 | | | | |
| 2008 | 433 | Каша с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 121,00 | 90 | 14 | 1 | | | | |
| 2011 | 338 | Бюбюло | 120 | 0,54 | 0,54 | 13,17 | 60,84 | 0,03 | 13 | 0 | 0,26 | 20,8 | 13,9 | 11,7 | 2,9 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 525 | 9,34 | 9,54 | 47,37 | 314,99 | 0,37 | 21 | 0,31 | 0,26 | 381,8 | 244,9 | 975,7 | 3,9 | | | | |
| Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | Овощи припущенно (супред свежий) | 60 | 0,48 | 0,09 | 1,5 | 8,4 | 0,018 | 6 | 0,006 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | | | | |
| 2008 | 95 | Борщи со свежей капустой с картофелем и сметаной | 250/5 | 3,2 | 5,57 | 21 | 199 | 0,25 | 11,81 | 24,25 | 2,11 | 12,81 | 179,12 | 33,58 | 0,99 | | | | |
| АКТ* | 336/04 | Булдон куриный с зеленью | 250/15 | 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 | Печень по-строгановски | 100 | 14,3 | 15,6 | 13,4 | 194,6 | 0,4 | 2,8 | 0,07 | 0,55 | 52,7 | 209,8 | 36,1 | 3,1 | | | | |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,6 | 5,76 | 37,5 | 229,2 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0,9 | 13,2 | 43,2 | 8,4 | 0,9 | | | | |
| 2016 | 1210 | Напиток из плодов шиповника | 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 | 13 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 2,6 | 0,4 | 18 | 90 | 0,09 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | |
| Итого за Обед | | | 835 | 27,58 | 27,62 | 115,20 | 822,20 | 0,83 | 130,61 | 24,36 | 4,52 | 113,71 | 466,92 | 112,28 | 7,55 | | | | |
| Итого за день | | | 36,92 | 37,16 | 162,57 | 1137,19 | 1,20 | 151,61 | 24,67 | 4,78 | 495,51 | 710,82 | 1100,98 | 11,45 | | | | | |

Дружественное 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.

Дата: 10 Января
Неделя: 2

Срок: 12-18
Всего: 2

| Год | Мяг. сборщик | № рецеп. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|--------------|----------|---------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| АКП* | 210/5 | Бутерброд с вареной стручковой | 45 | 4,45 | 2,61 | 26,74 | 119,25 | 0 | 4,5 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 |
| 2008 | 210 | Макаронны с сыром | 200/10 | 9,9 | 22,2 | 37,9 | 393,4 | 0,07 | 0 | 0,14 | 1,12 | 130,20 | 116,2 | 12,6 | 1,12 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 455 | 14,55 | 24,91 | 79,64 | 572,65 | 0,07 | 4,5 | 0,14 | 1,32 | 135,73 | 128,5 | 30,1 | 2,32 |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2008 | 23 | Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,54 | 6,06 | 1,74 | 63,6 | 0,02 | 10,8 | 0,06 | 2,94 | 14,4 | 17,4 | 9,6 | 0,54 |
| 2008 | 116(01)/73 | Суп-пюре из тыквы с грибами | 250/15 | 4 | 3 | 28 | 160,6 | 0,04 | 5,30 | 0,1 | 0,30 | 64,30 | 51,90 | 15,10 | 0,80 |
| АКП* | 336/03 | Бульон куриный с грибами | 250/15/15 | 11,82 | 9,46 | 22,52 | 213,55 | 0,00 | 0,30 | 0,0 | 0,00 | 3,70 | 0,00 | 5,00 | 0,25 |
| 2008 | 238 | Жаркое по-домашнему со свинойной | 280 | 21,05 | 21,5 | 44,6 | 465 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,2 | 24,5 | 18,3 | 13,3 | 0,9 |
| 2007 | 123 | Компот из свежих замороженных ягод (вишня) | 200 | 0,6 | 0,2 | 27,4 | 107 | 0,02 | 5 | 0,08 | 0,8 | 30 | 23 | 20,4 | 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 ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1,99 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 835 | 28,14 | 31,06 | 115,24 | 862,20 | 0,25 | 25,70 | 0,36 | 4,91 | 138,60 | 116,30 | 84,50 | 3,94 |
| Итого за день | | | | 42,69 | 55,97 | 194,88 | 1434,85 | 0,32 | 70,70 | 0,50 | 6,23 | 274,33 | 244,80 | 114,60 | 6,26 |

Дневное меню (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

Дата: 11 Января 2012

Состав: Выход: 12-18

| Год издание № | Мерч. | Прочие пишу, напитки и блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Витамини (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------|-------|------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----|----|----|---------------|----|----|----|----|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | 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/ АКП* | 184/01 | Каша вязкая пшеница молочная с маслом сливочным с соусом ягодным (смузи/банка) | 200/5/30 | 8,7 | 8,2 | 34,5 | 290,7 | 0,18 | 1,3 | 0,03 | 0,13 | 132,20 | 202,3 | 54,2 | 2,6 |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| | к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 4 | 4,15 | 10,66 | 100,6 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 0,53 | 4,3 | 13,5 | 0,2 |
| | 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 | | | 500 | 16,2 | 14,52 | 80,71 | 568,34 | 1,48 | 46,31 | 0,05 | 0,33 | 198,48 | 254,85 | 90,95 | 4,05 |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 2008/ 2011 | 74/ 71 | Салат из свекочной капусты и маюсом растительным (по 28.02)/ Овощи порционно (супрем свежий) (с 01.03) | 60 (60) | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 48 | 0,018 | 23,4 | 0,02 | 1,44 | 31,2 | 16,2 | 9 | 0,4 |
| 2008 | 91 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 3 | 5,77 | 18 | 133 | 0,08 | 7,96 | 0,21 | 0,2 | 33,83 | 78,6 | 26,8 | 0,99 |
| | АКП* | Бульон куриный с зеленью | 250/15 | 5,3 | 1,4 | 1,4 | 113,4 | 0,00 | 0,22 | 0,0 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 3,70 | 0,12 |
| | АКП* | Котлетки мясные (свинина) | 100 | 14,22 | 12,44 | 8 | 174 | 0 | 3,7 | 0 | 4,4 | 10,7 | 23,9 | 6,7 | 0,4 |
| 2008 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,36 | 5,32 | 43,24 | 250,2 | 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 | 31,7 | 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 ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1,95 | 0,3 | 13,5 | 66 | 0,07 | 0 | 0 | 0,67 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0,87 | 13,25 | 70 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 |
| Итого за Обед | | | 850 | 27,09 | 28,06 | 133,83 | 872,20 | 0,50 | 35,06 | 0,25 | 7,45 | 120,08 | 244,25 | 132,05 | 4,66 |
| Итого за день | | | | 43,29 | 42,58 | 214,54 | 1440,54 | 1,98 | 81,37 | 0,30 | 7,78 | 318,56 | 499,10 | 223,00 | 8,71 |

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

Дата: 12/08/2014
Наим.: 2

Сект.:
Возраст:

12,18

| Год | Инд. сборник | № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамини (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------|-----------|--|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|----|---------------------------|--|--|--|
| | | | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Мg | К | Рg | | | | |
| 2008 | | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | 2 | Булочка с джемом | 50 | 1,5 | 5,37 | 27,5 | 165 | 0,025 | 10 | 0,04 | 0,5 | 10 | 17,5 | 6,25 | 0,4 | | | | | |
| 2008 | | 184 | Каши гречневая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 9,0 | 9,4 | 35,6 | 268,2 | 0,18 | 1,3 | 0,05 | 0,52 | 128,30 | 234 | 112,4 | 4 | | | | | |
| 2008 | | 431 | Чай с сахаром и лимонком | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | 460 | 10,8 | 14,77 | 78,3 | 490,2 | 0,205 | 14,3 | 0,09 | 1,02 | 145,7 | 260,5 | 123,65 | 4,5 | | | | | |

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------|---|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 2008 | | 51 | Вяленоег олошкел | 60 | 0,8 | 4,1 | 4 | 73,8 | 0,01 | 9,6 | 0,15 | 2,76 | 22,8 | 21,6 | 11,4 | 0,6 |
| 2008 | | 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 |
| | | АКП* | Буллон куруный с тренками | 250/15/15 | 11,82 | 9,46 | 22,32 | 213,55 | 0,00 | 0,50 | 0,0 | 0,00 | 3,70 | 0,00 | 5,00 | 0,25 |
| | | АКП* | Рыбные твезда запененные с сырком | 100 | 15,5 | 13,6 | 20,2 | 223,4 | 0,05 | 5 | 0,02 | 4,1 | 43 | 137,5 | 19,4 | 0,9 |
| 2008 | | 325 | Рис отварной | 180 | 4,44 | 8,56 | 37 | 243,6 | 0,024 | 0 | 0,06 | 0,36 | 3,6 | 73,2 | 22,8 | 0,72 |
| 2008 | | 436 | Напиток альвельоновый | 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/ж | Хлеб ржанол-пшеничный обогащенный мнгротрентами | 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 | | | | 835 | 27,00 | 29,96 | 117,30 | 842,60 | 0,24 | 36,00 | 0,44 | 8,19 | 117,12 | 322,70 | 109,95 | 4,42 |
| Итого за день | | | | 37,80 | 44,73 | 195,60 | 1332,80 | 0,45 | 50,30 | 0,53 | 9,21 | 262,82 | 583,20 | 231,60 | 8,92 | |
| Итого за 12 дней | | | | 488,64 | 542,07 | 2379,41 | 16471,31 | 13,46 | 1031,35 | 64,56 | 85,76 | 3936,67 | 6775,55 | 4310,78 | 120,20 | |
| Итого среднее за день | | | | 40,7 | 45,2 | 198,3 | 1372,6 | 1,1 | 85,9 | 5,4 | 7,1 | 328,1 | 564,6 | 359,2 | 19,0 | |

Приложение к курсовому проекту

* Акт контрольной проверки

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1983 г.

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Мотильной и В.А. Гусельяна, 2011

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, Делфи принт 2007. - 276с. Редакция Сурягина И.М., Гусельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае обсева поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.