

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.


2024 г.



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

День: Понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Прим пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 5 | 4,15 | 16,7 | 110,6 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 11 | 12,15 | 23,66 | 234,6 |
| Обед | | | | | | |
| 95 | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 2,08 | 4,2 | 7,6 | 126,8 |
| 283 | Тефтели (1й вариант), соус сметанный | 80/50 | 12,78 | 17,66 | 12,8 | 199,4 |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 111,1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Итого за Обед | | 730 | 23,3 | 27,4 | 93,1 | 725,2 |
| Итого за день | | | 34,3 | 39,5 | 116,8 | 959,8 |
| Заведующий производством _____  | | | | | | |

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



2024 г.

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

День: Вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 7,3 | 10 | 34,3 | 238 |
| Обед | | | | | | |
| 91 | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 200/5 | 5,3 | 4,4 | 12,6 | 120,8 |
| 308 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 250 | 16,8 | 22,6 | 16,5 | 353,6 |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,0 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| к/к | Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 40 | 3 | 1,2 | 25,1 | 104,8 |
| Итого за Обед | | 740 | 28,0 | 28,7 | 85,2 | 719,4 |
| Итого за день | | | 35,3 | 38,7 | 119,5 | 957,4 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ Степанова Е.Г.

2024 г.

_____ 2024 г.

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

День: Среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Пряник | 40 | 1,1 | 2,2 | 18,4 | 137,6 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 7,1 | 10,16 | 25,4 | 261,6 |
| Обед | | | | | | |
| 76 | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 4,3 | 12,5 | 5,7 | 118,7 |
| 231 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 16,4 | 8,3 | 2,8 | 120,5 |
| 325 | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 40,2 | 256,3 |
| 408 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 3,25 | 0,62 | 19,75 | 97,8 |
| Итого за Обед | | 705 | 29,2 | 29,5 | 101,4 | 756,3 |
| Итого за день | | | 36,3 | 39,7 | 126,8 | 1017,9 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



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

День: Четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 5 | 4,1 | 16,7 | 110,6 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 11 | 12,1 | 23,66 | 234,6 |
| Обед | | | | | | |
| 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 200/20 | 7,3 | 5,1 | 7,3 | 203 |
| 258 | Жаркое по-домашнему со свининой | 200 | 10,2 | 18,3 | 22,8 | 354,7 |
| 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0 | 0 | 25,7 | 104,0 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| к/к | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3 | 1,2 | 25,1 | 104,8 |
| Итого за Обед | | 700 | 23,1 | 25,1 | 96,7 | 844,7 |
| Итого за день | | | 34,1 | 37,2 | 120,4 | 1079,3 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

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

День: Пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1,3 | 2 | 24,3 | 114 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 7,3 | 10 | 31,3 | 238 |
| Обед | | | | | | |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 1,8 | 4,8 | 8,1 | 77,9 |
| 314/366 | Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным | 80/50 | 20,2 | 19,6 | 12,8 | 313,6 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 26,7 | 183,8 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | 725 | 28,8 | 29,8 | 95,1 | 784,5 |
| Итого за день | | | 36,1 | 39,8 | 126,4 | 1022,5 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК" _____

Степанова Е.Г. _____

2024 г.

2024 г.

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

День: Суббота

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Пряник | 40 | 1,1 | 2,2 | 28,4 | 137,6 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 7,1 | 10,2 | 35,4 | 261,6 |
| Обед | | | | | | |
| 88 | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 200/5 | 3,2 | 3,1 | 11,4 | 94 |
| к/к | Суфле из печени | 100 | 18,6 | 16,3 | 10,8 | 313,8 |
| 335 | Картофельное пюре | 150/5 | 3,4 | 8,3 | 35,4 | 150,6 |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,0 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Итого за Обед | | 705 | 28,1 | 28,2 | 88,6 | 698,6 |
| Итого за день | | | 35,2 | 38,4 | 124,0 | 960,2 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



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

День: Понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 0,1 | 4,2 | 16,7 | 110,6 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 6,1 | 12,15 | 23,66 | 234,6 |
| Обед | | | | | | |
| 100 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 2,9 | 1,7 | 10,3 | 107,3 |
| 311 | Плов из птицы (филе) | 250 | 21,5 | 22,4 | 36,9 | 481,2 |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 111,1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| Итого за Обед | | 700 | 27,9 | 24,9 | 94,9 | 797,4 |
| Итого за день | | | 34,0 | 37,1 | 118,5 | 1032,0 |

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организаций питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 7,3 | 10 | 34,3 | 238 |
| Обед | | | | | | |
| 95 | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 6,1 | 6,1 | 2,7 | 89,6 |
| 259 | Гуляш из мяса (свинина) | 50/50 | 14,8 | 17,6 | 5,8 | 389 |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 48,9 | 209,61 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | 700 | 29,1 | 29,0 | 88,2 | 826,5 |
| Итого за день | | | 36,4 | 39,0 | 122,5 | 1064,5 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



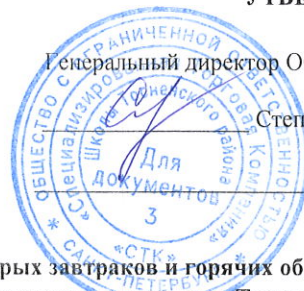
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



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

День: Четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 5 | 4,15 | 16,66 | 110,6 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 11 | 12,15 | 23,66 | 234,6 |
| Обед | | | | | | |
| 91 | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 200/5 | 4,1 | 8,4 | 12,6 | 120,8 |
| 309 | Рагу из птицы | 250 | 15,6 | 16,4 | 16,9 | 353,8 |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0,1 | 45,7 | 176 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 50 | 3,25 | 0,62 | 19,75 | 97,8 |
| Итого за Обед | | 705 | 23,0 | 25,5 | 95,0 | 748,4 |
| Итого за день | | | 34,0 | 37,7 | 118,6 | 983,0 |

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



2024 г.

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

День: Пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| к/к | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 |
| к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 240 | 7,3 | 10 | 34,3 | 238 |
| Обед | | | | | | |
| 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 200/20 | 6,9 | 7,6 | 7,1 | 203,04 |
| 306 | Голубцы ленивые (свинина) | 250 | 19,4 | 16,6 | 48,8 | 470,8 |
| 436 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | 740 | 29,0 | 24,7 | 96,0 | 849,6 |
| Итого за день | | | 36,3 | 34,7 | 130,3 | 1087,6 |

Заведующий производством _____

