

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 12. Суббота
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|---------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 | | |
| 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 Молочную перемену | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 240 | 7,1 | 10,16 | 25,5 | 261,6 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0,2 | 120,53 | 144,3 | 950 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 6,8 | 12,2 | 16,9 | 126,8 | 0,0 | 8,1 | 76,0 | 1,5 | 182,9 | 121,3 | 42,4 | 1,5 | | |
| 306 | Голубцы ленивые (свинина) | 250 | 19,4 | 16,6 | 48,8 | 470,8 | 0,1 | 12,3 | 204 | 0,3 | 235,1 | 282,9 | 38,7 | 0,5 | | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 3,25 | 0,62 | 19,8 | 97,8 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 14,5 | 16,8 | 16 | 0,9 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 705 | 29,5 | 29,4 | 100,5 | 755,4 | 0,2 | 20,4 | 280,0 | 3,8 | 437,5 | 429,0 | 101,1 | 3,9 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36,6 | 39,6 | 126,0 | 1017,0 | 0,5 | 27,4 | 280,3 | 4,0 | 558,0 | 573,3 | 1051,1 | 3,9 | | |
| Итого за 12 дней | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 421,7 | 461,7 | 1478,6 | 12225,3 | 7,2 | 365,3 | 2515,1 | 48,4 | 5323,7 | 6075,0 | 12467,6 | 44,2 | | |
| Итого среднее за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 35,1 | 38,5 | 123,2 | 1018,8 | 0,6 | 30,4 | 209,6 | 4,0 | 443,6 | 506,3 | 1039,0 | 3,7 | | |

Приложение к циклическому двухнедельному меню

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, Де.Ли принт, 2007. - 276с. Редакция: Скурихина И.М., Тугельяна В.А.

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

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-----|-------|-----|---------------------------|------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Пряник | 40 | 1,1 | 2,2 | 28,4 | 137,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,5 | 4,3 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Молочную перемену | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 200/5 | 3,2 | 3,1 | 11,4 | 94 | 0,01 | 14 | 120 | 0,2 | 130 | 48 | 23 | 1,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Суфле из печени | 100 | 18,6 | 16,3 | 10,8 | 313,8 | 0 | 1,8 | 161,6 | 1,6 | 183,2 | 236 | 8,7 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335 | Картофельное пюре | 150/5 | 3,4 | 8,3 | 35,4 | 150,6 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,4 | 47 | 85 | 12,4 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62,0 | 0 | 8,3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

День: 6 Суббота
Неделя: 1

Возраст: 7-11

**Двухдневное пикетное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 11 Пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец | Приним пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|--------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | D | Ca | P | Mg | Fe |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| 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 Молочную перемену | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 240 | 7,3 | 10 | 34,3 | 238 | 0,3 | 8,3 | 0,3 | 0,2 | 120,53 | 144,3 | 953,5 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 200/20 | 6,9 | 7,6 | 7,1 | 203,04 | 0,2 | 5,4 | 86 | 0,6 | 147,2 | 104,8 | 8,9 | 0,9 |
| 273/366 | Котлеты Osborne мясные с соусом молочным | 80/50 | 14,8 | 14,7 | 9,3 | 284 | 0,2 | 3,3 | 193 | 0,3 | 186,1 | 138,5 | 21,5 | 1,8 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 7,4 | 0,3 |
| 436 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 | 0 | 14 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 740 | 28,0 | 27,6 | 93,6 | 846,6 | 0,5 | 22,7 | 283,5 | 3,8 | 391,2 | 437,7 | 88,6 | 4,3 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 35,3 | 37,6 | 127,9 | 1084,6 | 0,8 | 31,0 | 283,8 | 4,0 | 511,7 | 582,0 | 1042,1 | 4,3 |

**Двухнедельное пикетное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 10 Четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | D | Ca | P | Mg | Fe |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| 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 Молочную перемену | | 240 | 11 | 12,15 | 23,66 | 234,6 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0,2 | 129,8 | 144,3 | 953,5 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 200/5 | 4,1 | 8,4 | 12,6 | 120,8 | 0 | 4,9 | 47 | 0,1 | 88,1 | 104,6 | 16,9 | 0,8 |
| 309 | Рагу из птицы | 250 | 15,6 | 16,4 | 16,9 | 353,8 | 0,1 | 12,5 | 62,1 | 1,1 | 112,5 | 147,1 | 31,5 | 0,5 |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,04 | 7 | 0 | 0,7 | 9,2 | 30,6 | 6,5 | 0,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 50 | 3,25 | 0,62 | 19,75 | 97,8 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 14,5 | 16,8 | 16 | 0,9 |
| Итого за Обед | | 705 | 23,0 | 25,5 | 95,0 | 748,4 | 0,2 | 24,4 | 109,1 | 3,9 | 224,3 | 299,1 | 70,9 | 2,9 |
| Итого за день | | | 34,0 | 37,7 | 118,6 | 983,0 | 0,5 | 31,4 | 109,4 | 4,1 | 354,1 | 443,4 | 1024,4 | 2,9 |

**Двухнедельное пилочное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 9 Среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец. | Прем пиши, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | Р | Mg | Fe |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| 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 Молочную перемену | | 240 | 7,1 | 10,16 | 25,4 | 261,6 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0,2 | 120,53 | 144,3 | 950 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 2,8 | 8,4 | 7,4 | 94 | 0,02 | 8 | 102 | 1,7 | 174,9 | 142,1 | 14,3 | 0,5 |
| 241/364 | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 80/50 | 18,2 | 10,4 | 7 | 194 | 0,1 | 0,6 | 183 | 0,2 | 178,5 | 150,3 | 10,3 | 1,6 |
| 325 | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 34,8 | 256,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 22,1 | 0,6 |
| 408 | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0 | 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 | | 730 | 28,2 | 27,4 | 103,9 | 785,5 | 0,3 | 24,0 | 285,0 | 3,9 | 383,8 | 405,9 | 94,6 | 4,3 |
| Итого за день | | | 35,3 | 37,6 | 129,3 | 1047,1 | 0,6 | 31,0 | 285,3 | 4,1 | 504,3 | 550,2 | 1044,6 | 4,3 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
| Молочная пища | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 0,3 | 2 | 29,3 | 114 | 0 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0,5 | 4,3 | 3,5 | 0 |
| Итого за Молочную перемену | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 240 | 6,3 | 10 | 36,3 | 238 | 0,3 | 8,3 | 0,3 | 0,2 | 120,53 | 144,3 | 953,5 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 6,1 | 6,1 | 2,7 | 89,6 | 0,1 | 20,5 | 175 | 1 | 172,3 | 184 | 27 | 0,9 |
| 259 | Гуляш из мяса (свинина) | 50/50 | 14,8 | 17,6 | 5,8 | 389 | 0,1 | 1,2 | 106 | 1,2 | 198,4 | 175,2 | 12,1 | 0,8 |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 48,9 | 209,61 | 0,1 | 1,7 | 0,3 | 0 | 0,5 | 16 | 2,7 | 0 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 700 | 29,1 | 29,0 | 88,2 | 826,5 | 0,4 | 23,4 | 281,3 | 3,8 | 387,8 | 396,6 | 91,6 | 3,9 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 35,4 | 39,0 | 124,5 | 1064,5 | 0,7 | 31,7 | 281,6 | 4,0 | 508,3 | 540,9 | 1045,1 | 1045,1 | 3,9 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 7 Понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рецепта | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 | | | | | | | | | |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 0,1 | 4,2 | 16,7 | 110,6 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 4,3 | 3,5 | 0 | | | | | | | | | | |
| Итого за Молочную перемену | | 240 | 6,1 | 12,15 | 23,66 | 234,6 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0,2 | 129,8 | 144,3 | 953,5 | 0 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп каргофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 2,9 | 1,7 | 10,3 | 107,3 | 0,03 | 5,4 | 78,1 | 1,0 | 28,7 | 23,1 | 10,4 | 0,4 | | | | | | | | | |
| 311 | Плов из птицы (филе) | 250 | 21,5 | 22,4 | 36,9 | 481,2 | 0,06 | 9 | 20,4 | 0,8 | 134 | 217,5 | 39 | 1,2 | | | | | | | | | |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 111,1 | 0,02 | 7,3 | 2 | 0,01 | 8 | 1,4 | 5,6 | 0,4 | | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 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 | | 700 | 27,9 | 24,9 | 94,9 | 797,4 | 0,2 | 21,7 | 100,5 | 3,8 | 185,2 | 258,8 | 71,0 | 2,9 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 34,0 | 37,1 | 118,5 | 1032,0 | 0,5 | 28,7 | 100,8 | 4,0 | 315,0 | 403,1 | 1024,5 | 2,9 | | | | | | | | | |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 5 Пятница

Неделя: I

Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | D | Ca | P | Mg | Fe |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1,3 | 2 | 24,3 | 114 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 4,3 | 0 | 0 |
| Итого за Молочную перемену | | 240 | 7,3 | 10 | 31,3 | 238 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120,53 | 144,3 | 950 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 1,8 | 4,8 | 8,1 | 77,9 | 0,03 | 13,4 | 121,9 | 0,6 | 214,0 | 153 | 12 | 0,4 |
| 314/366 | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 80/50 | 20,2 | 19,6 | 12,8 | 313,6 | 0,3 | 11,2 | 143,6 | 0,2 | 145 | 159 | 35,8 | 1,2 |
| 323 | Капа гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 26,7 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 78 | 2,6 | 0,3 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0,02 | 0 | 10,1 | 0,3 | 28,3 | 28 | 1,6 | 0,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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 | | 725 | 28,8 | 29,8 | 95,1 | 784,5 | 0,5 | 24,6 | 280,1 | 4,0 | 437,8 | 431,4 | 97,8 | 3,8 |
| Итого за день | | | 36,1 | 39,8 | 126,4 | 1022,5 | 0,8 | 31,6 | 280,4 | 4,0 | 558,3 | 575,7 | 1047,8 | 3,8 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 4 четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец. | Прем пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | Р | Mg | Fe |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 5 | 4,1 | 16,7 | 110,6 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,8 | 4,3 | 3,5 | 0 |
| Итого за Молочную перемену | | 240 | 11 | 12,1 | 23,66 | 234,6 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0,2 | 129,8 | 144,3 | 953,5 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 200/20 | 7,3 | 5,1 | 7,3 | 203 | 0,02 | 4 | 72,5 | 0,3 | 65,9 | 109 | 4,8 | 0,5 |
| 258 | Жаркое по-домашнему со свиной | 200 | 10,2 | 18,3 | 22,8 | 354,7 | 0,01 | 0,6 | 27,9 | 1,5 | 88,5 | 93,6 | 3 | 0,3 |
| 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0 | 0 | 25,7 | 104,0 | 0,01 | 19,3 | 0 | 0,1 | 8 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 11,6 | 13,4 | 45,8 | 1,2 |
| к/к | Батон нарезной обогащенный 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 | | 700 | 23,1 | 25,1 | 96,7 | 844,7 | 0,2 | 23,9 | 100,4 | 3,8 | 183,2 | 259,8 | 71,8 | 2,9 |
| Итого за день | | | 34,1 | 37,2 | 120,4 | 1079,3 | 0,5 | 30,9 | 100,7 | 4,0 | 313,0 | 404,1 | 1025,3 | 2,9 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 137 руб.**

День: 3 Среда
Неделя: 1
Возраст: 7-11

| № респ. | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe |
| Молочная перемена | | | | | | | | | | | | | | |
| | Школьное молоко | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0 | 120 | 140 | 950 | 0 |
| 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 Молочную перемену | | 240 | 7,1 | 10,16 | 25,4 | 261,6 | 0,3 | 7 | 0,3 | 0,2 | 120,53 | 144,3 | 950 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне | 200/5 | 4,3 | 12,5 | 5,7 | 118,7 | 0,05 | 2,3 | 146 | 0,7 | 128 | 146,2 | 15 | 1,7 |
| 231 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 16,4 | 8,3 | 2,8 | 120,5 | 0,1 | 0 | 134,2 | 0,8 | 205,3 | 164,7 | 36,2 | 1,1 |
| 325 | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 40,2 | 256,3 | 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 | 18,8 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 50 | 3,25 | 0,62 | 19,75 | 97,8 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 14,5 | 16,8 | 16 | 0,9 |
| Итого за Обед | | 705 | 29,2 | 29,5 | 101,4 | 756,3 | 0,4 | 21,1 | 280,2 | 3,9 | 366,6 | 427,8 | 97,3 | 4,7 |
| Итого за день | | | 36,3 | 39,7 | 126,8 | 1017,9 | 0,7 | 28,1 | 280,5 | 4,1 | 487,1 | 572,1 | 1047,3 | 4,7 |

