

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

2022г.

2022г.

Двухнедельное сбалансированное меню бюджетного горячего питания

Для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник

Сезон:

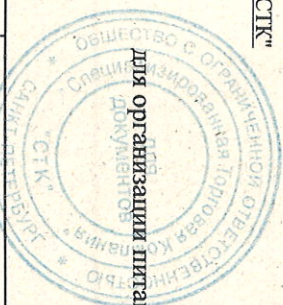
Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием 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	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2-й Завтрак																		
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1				
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак																		
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2				
Обед																		
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30				
283/364*	Тертельги мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2				
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7				
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
Итого за Обед																		
			26,44	23,70	156,72	946,74	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58				
Итого за день																		
			30,94	28,3	196,42	1164,19	0,39	89,8	2,31	11,11	237,56	408,13	162,24	8,78				



Степанова Е.Г.



Для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гусенского района, стоимостью 125 руб.

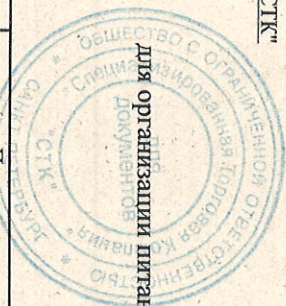
Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания

День: Вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

№ ред.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2-й Завтрак																		
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	61	45	7	1			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак																		
			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2				
Обед																		
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8				
312*	Птица отварная	100	21,8	30,6	0,9	210	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4				
351*	Рагу овощное (3 вариант)	180	3,1	9,5	18,5	172,1	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7				
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
Итого за Обед																		
			35,70	46,30	75,30	704,00	0,20	25,90	15,30	13,80	160,70	350,80	127,40	7,20				
Итого за день																		
			38,7	49,6	112,5	894,3	1,2	70,91	15,3	14	222,23	400,1	147,9	8,4				

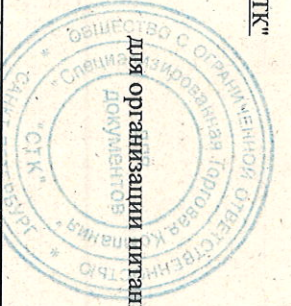
Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
 для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района, стоимостью 125 руб.



День: Среда
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Усвояемость (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2-й Завтрак																		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	0	7,4	9	5	0,1			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3				
Обед																		
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8				
231*	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2				
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6				
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
Итого за Обед			22,20	22,10	129,90	783,84	0,61	64,90	19,53	4,10	76,70	419,50	132,90	7,00				
Итого за день			24,00	24,10	160,00	928,14	0,61	112,90	19,53	4,30	84,63	432,80	151,40	7,30				



Для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района, стоимостью 125 руб.

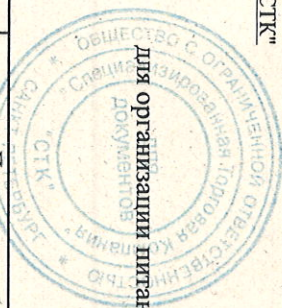
Двухнедельное сбалансированное меню бюджетного горячего питания

День: Четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
2-й Завтрак																					
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1							
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2							
Итого за 2-й Завтрак																					
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2							
Обед																					
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4							
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	250	20,5	46,1	28,5	610,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9							
436*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,7	104,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1							
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2							
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1							
Итого за Обед																					
			37,96	57,10	120,40	1141,04	1,20	13,01	0,10	4,40	115,00	108,50	88,50	5,60							
Итого за День																					
			42,46	61,7	160,1	1358,49	1,24	59,01	0,11	4,6	236,53	202,8	116	6,8							

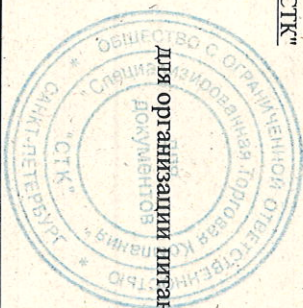
Двухнедельное пилотное сбалансированное меню бюджетного горячего питания
 для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гosenского района, стоимостью 125 руб.



День: Пятница
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 12-18

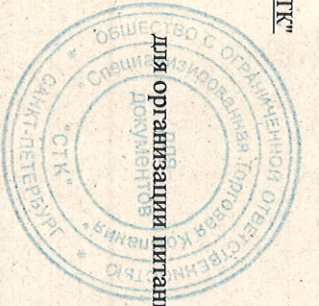
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
2-й Завтрак																			
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1				
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2					
Итого за 2-й Завтрак																			
			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2					
Обед																			
84*	ШИ из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30					
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4					
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3					
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2					
Итого за Обед																			
			28,30	30,20	141,10	1073,44	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80					
Итого за день																			
			29,80	32,20	171,00	1216,74	1,73	61,60	40,10	14,40	241,52	721,43	167,10	11,00					



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
 для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гусенского района, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник
 Сезон:
 Недели: 2
 Возраст: 12-18

№ п/п	Присем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2-й Завтрак																		
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	0	121	90	14	1			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак																		
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2				
Обед																		
100*	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	3,6	2,6	22,5	134,1	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30				
211*	Плов из пшеницы	250	25,5	28,8	46,9	535	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1				
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1				
Итого за Обед																		
			36,20	32,50	127,62	941,90	1,21	14,61	2,08	6,61	129,13	226,83	92,84	5,68				
Итого за день																		
			40,7	37,1	167,32	1159,35	1,25	60,61	2,09	6,81	250,66	321,13	120,34	6,88				

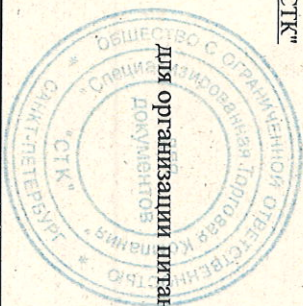


Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гостенского района, стоимостью 125 руб.

День: Вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

№ рец.	Прием 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2-й Завтрак																		
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	61	45	7	1			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2				
Обед																		
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	144	27	0,8			
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4				
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7				
438*	Напиток яблочный	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
Итого за Обед			31,30	56,70	99,70	1032,04	0,90	35,40	19,80	11,50	94,20	554,50	177,30	10,10				
Итого за день			34,3	60	136,9	1222,34	1,9	80,41	19,8	11,7	155,73	603,8	197,8	11,3				

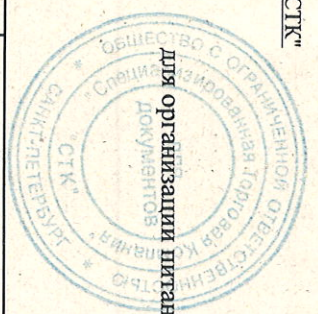


Двухнедельное пилотное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гosenского района, стоимостью 125 руб.

День: Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

№ рел.	Присем пищи, 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й Завтрак																
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2		
Итого за 2-й Завтрак																
			3	3,7	32,3	174,5	0	45,2	0	0,2	56,73	43	22,7	0,7		
Обед																
99*	Суп картофельный с бобовыми со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9		
241/364*	Котлеты рыбные лобительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9		
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6		
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2		
Итого за Обед																
			31,70	28,40	158,50	896,74	0,51	67,30	0,23	2,50	62,00	210,10	121,20	6,00		
Итого за день																
			34,70	32,10	190,80	1071,24	0,51	112,50	0,23	2,70	118,73	253,10	143,90	6,70		



Для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района, стоимостью 125 руб.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания

День: Четверг
Неделя: 2
Сезон:

Возраст: 12-18

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2-й Завтрак																		
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1				
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
Итого за 2-й Завтрак																		
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2				
Обед																		
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8				
309*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5				
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1				
Итого за Обед																		
			35,86	18,10	127,60	885,10	1,34	10,41	15,03	8,01	187,40	354,90	110,70	8,20				
Итого за день																		
			40,36	22,70	167,30	1102,55	1,38	56,41	15,04	8,21	308,93	449,20	138,20	9,40				

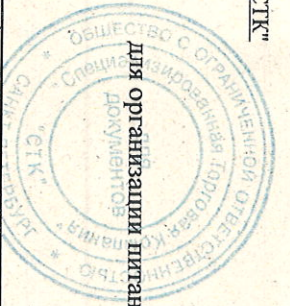


Для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района, стоимостью 125 руб.

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания

День: Пятница
Неделя: 2
Сезон:
Возраст: 12-18

№ рец.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
2-й Завтрак																				
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18						
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2						
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38						
Обед																				
99*	Суп картофельный с горохом и тренками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4						
273/366*	Коглеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4						
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3						
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1						
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2						
Итого за Обед			45,90	52,90	127,30	1104,34	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40						
Итого за день			47,44	54,90	157,42	1248,64	0,12	56,90	6,50	9,71	83,07	244,40	108,74	4,78						



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
 для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Суббота
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 12-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й Завтрак															
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2	
Обед															
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
266*	Плов по-узбекски	250	14,4	38,4	48,5	597,3	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8	
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
Итого за Обед			24,06	45,50	125,60	1010,50	1,23	6,71	0,00	8,80	114,69	211,43	92,90	8,30	
Итого за день			25,56	47,50	155,50	1153,80	1,23	51,71	0,00	9,00	120,22	223,73	110,40	9,50	
Итого за 12 дней			396,96	477,10	1783,88	12838,38	11,81	867,66	123,11	105,95	2124,48	4506,72	1690,86	98,42	
Итого среднее за день			33,1	39,8	148,7	1069,9	1,0	72,3	10,3	8,8	177,0	375,6	140,9	8,2	