

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

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

День: 1 Понедельник  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

|                      |                                                      |              | пеленг:              |      |       |                                   | 1             | возраст: |       |      |                           | 12-18 |       |      |  |
|----------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|----------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|--|
| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |          |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |  |
|                      |                                                      |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С        | А     | Д    | Ca                        | Р     | Mg    | Fe   |  |
| 2-й Завтрак          |                                                      |              |                      |      |       |                                   |               |          |       |      |                           |       |       |      |  |
| 433                  | Какао с молоком                                      | 200          | 3,0                  | 2,6  | 24,8  | 134,0                             | 0,3           | 1        | 180   | 0    | 249                       | 177   | 26    | 1,9  |  |
| к/к                  | Печенье в ассортименте                               | 40           | 5                    | 4,15 | 16,7  | 110,6                             | 0             | 0        | 0     | 0,2  | 9,8                       | 4,3   | 3,5   | 0    |  |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                      | 240          | 8                    | 6,75 | 41,46 | 244,6                             | 0,3           | 1        | 180   | 0,2  | 258,7                     | 181,3 | 29,5  | 1,9  |  |
| Обед                 |                                                      |              |                      |      |       |                                   |               |          |       |      |                           |       |       |      |  |
| 95                   | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне          | 250/5        | 3,6                  | 3,3  | 12,1  | 146                               | 0,07          | 5,4      | 87,0  | 0,3  | 11,0                      | 13,0  | 7,4   | 0,3  |  |
| 283                  | Тефтели (1й вариант), соус сметанный                 | 100/50       | 15,2                 | 20,4 | 14    | 258,1                             | 0,06          | 7        | 91    | 0,8  | 151                       | 55,3  | 14,4  | 1,3  |  |
| 331                  | Макаронные изделия отварные                          | 180          | 6,7                  | 5,8  | 43,2  | 251,5                             | 0,01          | 0        | 0,3   | 1,2  | 44                        | 216   | 23,1  | 2,3  |  |
| 394                  | Компот из свежих яблок                               | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  | 111,1                             | 0,02          | 15,3     | 2     | 0,01 | 4,5                       | 1,4   | 3,6   | 0,18 |  |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 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        |                                                      | 825          | 28,3                 | 30,2 | 113,0 | 844,9                             | 0,3           | 27,7     | 180,3 | 3,9  | 222,1                     | 299,1 | 94,3  | 5,3  |  |
| Итого за день        |                                                      |              | 36,3                 | 37,0 | 154,5 | 1089,5                            | 0,56          | 28,7     | 360,3 | 4,1  | 480,8                     | 480,4 | 123,8 | 7,2  |  |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 2 Вторник  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

|                      |                                                         |              | Неделя: 1            |      |       |                                   | Возраст: 12-18 |      |       |     |                           |       |       |     |
|----------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|----------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг)  |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|                      |                                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1             | С    | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                         |              |                      |      |       |                                   |                |      |       |     |                           |       |       |     |
| 432                  | Кофейный напиток                                        | 200          | 1,5                  | 1,3  | 22,3  | 107                               | 0,5            | 0,01 | 0     | 0   | 61                        | 45    | 7     | 1   |
| 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 2-й Завтрак |                                                         | 240          | 2,8                  | 3,3  | 49,6  | 221                               | 0,5            | 1,31 | 0     | 0,2 | 61,53                     | 49,3  | 10,5  | 1   |
| Обед                 |                                                         |              |                      |      |       |                                   |                |      |       |     |                           |       |       |     |
| 91                   | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 250/5        | 6,6                  | 8,5  | 20,8  | 224,8                             | 0              | 7,9  | 164,3 | 0,2 | 168,1                     | 142,9 | 13,9  | 0,8 |
| 308                  | Птица, тушеная в соусе с овощами                        | 280          | 22,7                 | 24,7 | 44,2  | 470,9                             | 0              | 7,3  | 197,8 | 1,2 | 228,3                     | 260,3 | 6,9   | 0,5 |
| 431                  | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/5        | 0,3                  | 0    | 15,2  | 62,0                              | 0              | 11,6 | 0     | 0   | 7,4                       | 9     | 5     | 0,1 |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60           | 3,9                  | 0,7  | 23,7  | 117,4                             | 0,2            | 0    | 0     | 2,4 | 17,4                      | 20,1  | 83,7  | 4,8 |
| Итого за Обед        |                                                         | 800          | 33,5                 | 33,9 | 103,9 | 875,1                             | 0,2            | 26,8 | 362,1 | 3,8 | 421,2                     | 432,3 | 109,5 | 6,2 |
| Итого за день        |                                                         |              | 36,3                 | 37,2 | 153,5 | 1096,1                            | 0,7            | 28,1 | 362,1 | 4,0 | 482,7                     | 481,6 | 120,0 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 3 Среда  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

|                      |                                                                     |              | педеля:              |      |       |                                   | возраст:      |      |       |     | 12-18                     |       |       |     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|                      |                                                                     |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                                     |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 431                  | Чай с сахаром и лимоном                                             | 200/5        | 0,3                  | 0    | 15,2  | 62,0                              | 0             | 3    | 0     | 0   | 7,4                       | 9     | 5     | 0,1 |
| к/к                  | Пряник                                                              | 40           | 1,1                  | 2,2  | 18,4  | 180,4                             | 0             | 0    | 0     | 0,2 | 0,5                       | 4,3   | 0     | 0   |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                                     | 245          | 1,4                  | 2,16 | 33,6  | 242,4                             | 0             | 3    | 0     | 0,2 | 7,93                      | 13,3  | 5     | 0,1 |
| Обед                 |                                                                     |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 76                   | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 5,6                  | 10,6 | 3,7   | 148,4                             | 0,2           | 4,6  | 195   | 1   | 183,9                     | 144,3 | 27    | 2,7 |
| 231                  | Рыба, тушенная в томате с овощами                                   | 125          | 19,8                 | 14,9 | 6,1   | 152,6                             | 0,2           | 0,0  | 165,6 | 0,5 | 255,6                     | 205,5 | 42,6  | 2,5 |
| 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 плодового или ягодного натурального                  | 200          | 0,6                  | 0,5  | 32,9  | 163                               | 0,01          | 20,4 | 0     | 0,1 | 5                         | 8,1   | 2,1   | 0,4 |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                   | 50           | 3,25                 | 0,62 | 19,75 | 97,8                              | 0,1           | 0    | 0     | 2   | 14,5                      | 16,8  | 16    | 0,9 |
| Итого за Обед        |                                                                     | 805          | 34,8                 | 35,2 | 120,7 | 869,4                             | 0,6           | 25,0 | 360,6 | 3,9 | 472,8                     | 466,7 | 115,7 | 7,1 |
| Итого за день        |                                                                     |              | 36,2                 | 37,4 | 154,3 | 1111,8                            | 0,56          | 28,0 | 360,6 | 4,1 | 480,7                     | 480,0 | 120,7 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 4 Четверг  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                      |                                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                         |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 433                  | Какао с молоком                                         | 200          | 3,0                  | 2,6  | 24,8  | 134,0                             | 0,3           | 1    | 180   | 0   | 249                       | 177   | 26    | 1,9 |
| к/к                  | Печенье в ассортименте                                  | 40           | 1,5                  | 2,1  | 16,7  | 110,6                             | 0             | 0    | 0     | 0,2 | 9,8                       | 4,3   | 3,5   | 0   |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                         | 240          | 4,5                  | 4,7  | 41,46 | 244,6                             | 0,3           | 1    | 180   | 0,2 | 258,7                     | 181,3 | 29,5  | 1,9 |
| Обед                 |                                                         |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 99/73                | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 250/20       | 9,3                  | 7,6  | 18,1  | 232,1                             | 0             | 5,4  | 125,3 | 1,8 | 79                        | 122,8 | 12,4  | 1,4 |
| 258                  | Жаркое по-домашнему со свининой                         | 250          | 16,5                 | 23,1 | 28,5  | 485,6                             | 0,1           | 4,6  | 56,1  | 0,2 | 115                       | 118,9 | 14,3  | 0,9 |
| 436                  | Напиток апельсиновый                                    | 200          | 0,2                  | 0    | 25,7  | 104,0                             | 0             | 7    | 0     | 0   | 7,4                       | 9     | 5     | 1,1 |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 40           | 2,6                  | 0,5  | 15,8  | 78,24                             | 0,1           | 10   | 0     | 1,6 | 11,6                      | 13,4  | 45,8  | 1,2 |
| к/к                  | Батон нарезной обогащённый 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        |                                                         | 800          | 31,6                 | 32,4 | 113,2 | 1004,7                            | 0,3           | 27,0 | 181,4 | 3,9 | 222,2                     | 298,9 | 90,7  | 5,4 |
| Итого за день        |                                                         |              | 36,1                 | 37,1 | 154,7 | 1249,3                            | 0,6           | 28,0 | 361,4 | 4,1 | 480,9                     | 480,2 | 120,2 | 7,3 |

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 5 Пятница  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                      |                                                                |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й Завтрак          |                                                                |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 430                  | Чай с сахаром                                                  | 200          | 0                    | 0    | 15    | 62                                | 0             | 0    | 0     | 0   | 5                         | 8     | 4     | 1   |
| к/к                  | Вафли в ассортименте                                           | 40           | 1,3                  | 2    | 20,3  | 114                               | 0             | 0    | 0     | 0   | 0,5                       | 4,3   | 0     | 0   |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                                | 240          | 1,3                  | 2    | 35,3  | 176                               | 0             | 0    | 0     | 0   | 5,53                      | 12,3  | 4     | 1   |
| Обед                 |                                                                |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 84                   | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 6,3                  | 5,3  | 7,1   | 96,5                              | 0,03          | 5,4  | 158,6 | 0,6 | 101,2                     | 23,0  | 7,4   | 0,3 |
| 314/366              | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным                    | 100/50       | 21,1                 | 22,9 | 5,6   | 362                               | 0,4           | 10,4 | 121   | 0   | 123,3                     | 173,1 | 20,8  | 0,5 |
| 323                  | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180          | 4,3                  | 6    | 44,5  | 229,8                             | 0             | 0    | 45    | 1,3 | 88,9                      | 131   | 17,4  | 0,6 |
| 402                  | Компот из сухофруктов                                          | 200          | 0,6                  | 0,1  | 45,7  | 176                               | 0,1           | 12,3 | 35,6  | 0,5 | 151,2                     | 127,6 | 25,2  | 3,6 |
| 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        |                                                                | 825          | 34,9                 | 34,8 | 118,7 | 942,5                             | 0,6           | 28,1 | 360,2 | 4,0 | 476,2                     | 468,1 | 116,6 | 6,2 |
| Итого за день        |                                                                |              | 36,2                 | 36,8 | 154,0 | 1118,5                            | 0,6           | 28,1 | 360,2 | 4,0 | 481,7                     | 480,4 | 120,6 | 7,2 |

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 6 Суббота  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

|                      |                                                                   |              |                      |      |       |                                   |               | Возраст: |       | 12-18 |                           |       |       |     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|----------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-----|
| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |          |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|                      |                                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С        | А     | Д     | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                                   |              |                      |      |       |                                   |               |          |       |       |                           |       |       |     |
| 432                  | Кофейный напиток                                                  | 200          | 1,5                  | 1,3  | 22,3  | 107                               | 0,5           | 0,01     | 0     | 0     | 61                        | 45    | 7     | 1   |
| к/к                  | Пряник                                                            | 40           | 1,1                  | 2,2  | 28,4  | 137,6                             | 0             | 0        | 0     | 0,2   | 0,5                       | 4,3   | 0     | 0   |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                                   | 240          | 2,6                  | 3,46 | 50,7  | 244,6                             | 0,5           | 0,01     | 0     | 0,2   | 61,53                     | 49,3  | 7     | 1   |
| Обед                 |                                                                   |              |                      |      |       |                                   |               |          |       |       |                           |       |       |     |
| 88                   | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 250/5        | 3,2                  | 5,3  | 14,3  | 136,9                             | 0,05          | 23       | 174   | 0,4   | 46                        | 64    | 21    | 0,7 |
| к/к                  | Суфле из печени                                                   | 120          | 22,7                 | 17,6 | 11,7  | 368,5                             | 0,01          | 1,3      | 78    | 0,8   | 86,9                      | 270   | 49    | 2,8 |
| 335                  | Картофельное пюре                                                 | 180          | 4,1                  | 9,9  | 32,9  | 180,7                             | 0,03          | 0        | 110   | 0,6   | 268                       | 73,2  | 22,8  | 1,7 |
| 431                  | Чай с сахаром и лимоном                                           | 200/5        | 0,3                  | 0    | 25,2  | 61,0                              | 0             | 4        | 0     | 0     | 7,4                       | 9     | 5     | 0,1 |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                 | 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        |                                                                   | 810          | 33,6                 | 33,4 | 103,9 | 844,9                             | 0,2           | 28,3     | 362,0 | 3,8   | 422,8                     | 433,0 | 113,8 | 6,2 |
| Итого за день        |                                                                   |              | 36,2                 | 36,9 | 154,6 | 1089,5                            | 0,7           | 28,3     | 362,0 | 4,0   | 484,3                     | 482,3 | 120,8 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 7 Понедельник  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-----|
|                      |                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А     | Д    | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                   |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |      |                           |       |       |     |
| 433                  | Какао с молоком                                   | 200          | 3,0                  | 2,6  | 24,8  | 134,0                             | 0,3           | 1    | 180   | 0    | 249                       | 177   | 14    | 1,1 |
| к/к                  | Печенье в ассортименте                            | 40           | 0,1                  | 4,2  | 16,7  | 110,6                             | 0             | 0    | 0     | 0,2  | 9,8                       | 4,3   | 3,5   | 0   |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                   | 240          | 3,1                  | 6,75 | 41,46 | 244,6                             | 0,3           | 1    | 180   | 0,2  | 258,7                     | 181,3 | 17,5  | 1,1 |
| Обед                 |                                                   |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |      |                           |       |       |     |
| 100                  | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне  | 250          | 3,6                  | 2,6  | 10,5  | 134,1                             | 0,03          | 5,4  | 75    | 0,6  | 110,9                     | 89,0  | 1,4   | 0,2 |
| 311                  | Плов из птицы                                     | 250          | 22,5                 | 25,8 | 24,9  | 500,2                             | 0,01          | 9    | 83    | 0,5  | 81                        | 144   | 0,9   | 0,1 |
| 394                  | Компот из свежих яблок                            | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  | 111,1                             | 0,02          | 13   | 22    | 0,01 | 4,54                      | 14    | 3,6   | 0,2 |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60           | 3,9                  | 0,7  | 23,7  | 117,4                             | 0,2           | 0    | 0     | 2,4  | 17,4                      | 20,1  | 83,7  | 4,8 |
| к/к                  | Батон нарезной обогащённый 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        |                                                   | 800          | 33,2                 | 30,5 | 112,1 | 967,6                             | 0,3           | 27,4 | 180,0 | 3,8  | 223,0                     | 301,9 | 102,8 | 6,1 |
| Итого за день        |                                                   |              | 36,3                 | 37,3 | 153,6 | 1212,2                            | 0,6           | 28,4 | 360,0 | 4,0  | 481,7                     | 483,2 | 120,3 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                      |                                                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                                   |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 432                  | Кофейный напиток                                                  | 200          | 1,5                  | 1,3  | 22,3  | 107                               | 0,5           | 0,1  | 0     | 0   | 61                        | 45    | 7     | 1   |
| к/к                  | Вафли в ассортименте                                              | 40           | 0,3                  | 2    | 36,3  | 114                               | 0             | 1,3  | 0     | 0,2 | 0,5                       | 4,3   | 3,5   | 0   |
| Итого за 2-й Завтрак |                                                                   | 240          | 1,8                  | 3,3  | 58,6  | 221                               | 0,5           | 1,4  | 0     | 0,2 | 61,53                     | 49,3  | 10,5  | 1   |
| Обед                 |                                                                   |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 95                   | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 6,2                  | 7,6  | 12,7  | 115                               | 0,02          | 25,4 | 195   | 0,7 | 123                       | 98,4  | 28,9  | 1,2 |
| 259                  | Гуляш из мяса (свинина)                                           | 75/50        | 18,1                 | 19,6 | 5,6   | 408,3                             | 0,01          | 1,2  | 164,8 | 0,4 | 232                       | 123,1 | 44,8  | 2,4 |
| 331                  | Макаронные изделия отварные                                       | 180          | 6,7                  | 5,8  | 43,2  | 251,5                             | 0,01          | 0    | 0,3   | 0,8 | 44                        | 186   | 16,7  | 0,7 |
| 430                  | Чай с сахаром                                                     | 200          | 0                    | 0    | 15    | 60                                | 0             | 0    | 0     | 0   | 5                         | 8     | 4     | 1   |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                 | 50           | 3,25                 | 0,62 | 19,75 | 97,8                              | 0,1           | 0    | 0     | 2   | 14,5                      | 16,8  | 16    | 0,9 |
| Итого за Обед        |                                                                   | 810          | 34,3                 | 33,6 | 96,3  | 932,6                             | 0,1           | 26,6 | 360,1 | 3,9 | 418,5                     | 432,3 | 110,4 | 6,2 |
| Итого за день        |                                                                   |              | 36,1                 | 36,9 | 154,9 | 1153,6                            | 0,6           | 28,0 | 360,1 | 4,1 | 480,0                     | 481,6 | 120,9 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 9 Среда  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

| № рец                | Прием пищи, наименование блюд                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                      |                                                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С    | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                                  |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 11,2*                | Чай с молоком и сахаром                                          | 200          | 1,5                  | 2    | 15,1  | 91,2                              | 0             | 0,2  | 0     | 0   | 56,2                      | 38,7  | 9,2   | 0,5 |
| 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 2-й Завтрак |                                                                  | 240          | 2,6                  | 4,16 | 33,5  | 228,8                             | 0             | 0,2  | 0     | 0,2 | 56,73                     | 43    | 9,2   | 0,5 |
| Обед                 |                                                                  |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |     |                           |       |       |     |
| 88                   | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 5,2                  | 8,3  | 4,3   | 136,9                             | 0,05          | 8    | 174   | 0,4 | 86                        | 141   | 21    | 1,7 |
| 241/364              | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным                    | 100/50       | 20,2                 | 14,8 | 11,6  | 223                               | 0,3           | 4,6  | 158   | 1,4 | 251                       | 183   | 13,9  | 1,9 |
| 325                  | Рис отварной                                                     | 180          | 5,5                  | 8,6  | 48,2  | 267,6                             | 0,1           | 0    | 30    | 0,3 | 73,8                      | 92    | 28    | 1,5 |
| 408                  | Кисель из сока плодово-ягодного                                  | 200          | 0,6                  | 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 микроэлементами                 | 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        |                                                                  | 825          | 34,1                 | 32,7 | 118,8 | 868,7                             | 0,6           | 28,0 | 362,0 | 3,8 | 427,4                     | 437,5 | 110,8 | 6,7 |
| Итого за день        |                                                                  |              | 36,7                 | 36,9 | 152,3 | 1097,5                            | 0,6           | 28,2 | 362,0 | 4,0 | 484,1                     | 480,5 | 120,0 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 10 Четверг  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 11 Пятница  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

|                      |                                                         | Неделя:      |                      | 2    |       | Возраст:                          |               | 12-18 |       |     |                           |       |       |     |
|----------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
| № рец.               | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|                      |                                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                   | В1            | С     | А     | Д   | Ca                        | Р     | Mg    | Fe  |
| 2-й завтрак          |                                                         |              |                      |      |       |                                   |               |       |       |     |                           |       |       |     |
| 11,2*                | Чай с молоком и сахаром                                 | 200          | 1,5                  | 2    | 15,1  | 91,2                              | 0             | 0,2   | 0     | 0   | 56,2                      | 38,7  | 9,2   | 0,5 |
| 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 2-й Завтрак |                                                         | 240          | 2,8                  | 4    | 42,4  | 205,2                             | 0             | 1,5   | 0     | 0,2 | 56,73                     | 43    | 12,7  | 0,5 |
| Обед                 |                                                         |              |                      |      |       |                                   |               |       |       |     |                           |       |       |     |
| 99/73                | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 250/20       | 11,2                 | 9,3  | 22,1  | 232,1                             | 0,2           | 5,4   | 112   | 0,6 | 122                       | 72    | 17,4  | 0,4 |
| 273/366              | Котлеты особые мясные с соусом молочным                 | 100/50       | 15,1                 | 17   | 4,7   | 327,6                             | 0,2           | 3,3   | 186   | 0,4 | 96                        | 215   | 22,6  | 4,4 |
| 323                  | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180          | 4,3                  | 6    | 44,5  | 229,8                             | 0             | 0     | 65    | 1,3 | 188,9                     | 131   | 17,4  | 0,6 |
| 436                  | Напиток лимонный                                        | 200          | 0,1                  | 0    | 24,3  | 97,5                              | 0,05          | 18    | 0     | 0   | 7,4                       | 9     | 5     | 0,1 |
| к/к                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 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        |                                                         | 840          | 33,3                 | 32,8 | 111,4 | 965,2                             | 0,6           | 26,7  | 363,0 | 3,9 | 425,9                     | 440,4 | 108,2 | 6,7 |
| Итого за день        |                                                         |              | 36,1                 | 36,8 | 153,8 | 1170,4                            | 0,6           | 28,2  | 363,0 | 4,1 | 482,6                     | 483,4 | 120,9 | 7,2 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

День: 12 Суббота  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                       |                                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | А      | Д    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 2-й завтрак           |                                                      |              |                      |       |        |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 431                   | Чай с сахаром и лимоном                              | 200/5        | 0,3                  | 0     | 15,2   | 62,0                              | 0             | 0     | 0      | 0    | 5                         | 8      | 4      | 0,5  |
| 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 2-й Завтрак  |                                                      | 245          | 1,4                  | 2,16  | 33,7   | 199,6                             | 0             | 0     | 0      | 0,2  | 5,53                      | 12,3   | 4      | 0,5  |
| Обед                  |                                                      |              |                      |       |        |                                   |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 95                    | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне          | 250/5        | 2,6                  | 5,3   | 22     | 146                               | 0,03          | 13,1  | 117    | 0,6  | 223,6                     | 189,6  | 2,4    | 0,3  |
| 306                   | Голубцы ленивые (свинина)                            | 250          | 25,3                 | 27,4  | 34,8   | 470,8                             | 0,26          | 15,3  | 243    | 0,6  | 221,5                     | 230,1  | 12,7   | 0,2  |
| 430                   | Чай с сахаром                                        | 200          | 0                    | 0     | 15     | 60                                | 0             | 0     | 0      | 0    | 5                         | 8      | 4      | 1    |
| к/к                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 60           | 3,9                  | 0,7   | 23,7   | 117,4                             | 0,2           | 0     | 0      | 2,4  | 17,4                      | 20,1   | 83,7   | 4,8  |
| к/к                   | Батон нарезной обогащённый 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         |                                                      | 805          | 34,8                 | 34,6  | 120,6  | 899,0                             | 0,6           | 28,4  | 360,0  | 3,9  | 476,7                     | 482,6  | 116,0  | 7,1  |
| Итого за день         |                                                      |              | 36,2                 | 36,8  | 154,3  | 1098,6                            | 0,6           | 28,4  | 360,0  | 4,1  | 482,2                     | 494,9  | 120,0  | 7,6  |
| Итого за 12 дней      |                                                      |              | 435,9                | 443,8 | 1848,3 | 13586,9                           | 7,3           | 339,0 | 4333,3 | 48,7 | 5782,1                    | 5791,2 | 1448,3 | 86,9 |
| Итого среднее за день |                                                      |              | 36,3                 | 37,0  | 154,0  | 1132,2                            | 0,6           | 28,3  | 361,1  | 4,1  | 481,8                     | 482,6  | 120,7  | 7,2  |

**Приложение к циклическому двухнедельному меню**

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛи принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

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