

СОГЛАСОВАНО

МОУ «СОШ «РЦО»

Директор

ДИРЕКТОР

А. А. СТРУЛИС

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

Год изд. сборн ика	№ р.д.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2008/ АКП*	189/03	Каша пшеничная «Монрепо» с ягодным соусом (свежемороженный крыжовник)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				19,25	19,5	79,5	587,5
Обед							
2011/ АКП*	4/1 71/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маслом растительным «Переменка» до 28.02 Овощи порционно: помидор свежий с 01.03	60/60	1	3,98	6,2	64
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками из батона обогащенного микронутриентами	200/10	7,22	5	20,86	149,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микронутриентами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6
АКП*	280/04	Гуляш из индейки (филе) «по-вепески»	90	11	9,8	1,7	125,3
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196
АКП*	29/04	Компот из свежемороженой ягод (ягодный микс)	200	0,2	0	25,7	105
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				26,87	23,88	104,46	706,10
Итого за день				46,12	43,41	183,96	1293,6

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

МОУ - СОШ - РЦО -

Директор

ДИРЕКТОР

Ю. А. СТРУЛИС

02.09

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

Год изд.сборн ика	№ ред.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2008	210	Макароны с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	275,3
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
Итого за Завтрак				19,24	19,61	69,02	514,17
Обед							
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком (репчатым) до 28,02 Салат из соленых огурцов с луком (зеленым) с 01.03	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92
2008	241	Котлета рыбная «Ладожская» любительская	90	12,24	7,24	15,7	171
2008	326	Рис припущенный с овощами	150	3,3	12,3	35,25	195
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174
АКП*	402.02	Компот из свежемороженных ягод (клубники)	200	0,2	0,08	17,42	69,44
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				23,87	27,46	100,93	705,64
Итого за день				43,11	47,07	169,95	1219,81

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

МОУ - СОШ - РЦО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

09.09.2025г.

ДИРЕКТОР

А. СТРУЛИС

2025г.

Директор МКУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

Год изд.сборника	№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2008/АКП*	189/08	Каша рисовая молочная с ягодным соусом (свежемороженный ягодный микс)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				19,2	19,23	71,3	567,2
Обед							
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	60	0,54	5,9	1,74	63,6
АКП*	86/01	Картофельный крем-суп с ржаными сухариками «Саблинский»	200/10	3,7	4,2	15,7	119,2
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микронутриентами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6
АКП*/2008	371/01	Тефтели «Сосновоборские» из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	90/30	15,04	11,7	20	203
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				25,43	26,80	114,34	794,80
Итого за день				44,63	46,03	185,64	1362,00

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

МОУ - СОШ "РЦО"

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор
04.09 2025г. СТРУЛИС

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

Год изд.сборн ика	№ ред.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2008/ АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежеморожена клубника)	200/30	8,3	12,0	30,5	251,0
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				19,2	19,43	77,2	555
Обед							
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92
АКП*	180/01	Плов из булгура со свиной «Корела»	240	19,7	13,5	52,8	369,2
2007	123	Компот из свежемороженой ягод (крыжовник)	200	0,2	0,08	17,42	69,44
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				26,95	24,05	100,52	705,34
Итого за день				46,15	43,48	177,72	1260,34

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

МУ - СОШ - РЦО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ДИРЕКТОР
В. А. СТРУЛИС

05.09

2025г.

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М.

2025г.

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

Год изд.сборн ика	№ р.с.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2008/ АКП*	184/10	Каша пшенная «Тихвинка» с ягодным сорусом (свежемороженая ежевика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				19,25	19,63	73,7	583,3
Обед							
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5
АКП*	73/02	Суп овощной «Приютинская осень» (с тыквой и цветной капустой)	200	4,6	6,8	16,18	147,9
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92
2008	314	Шницель из филе птицы (куриное)	90	12,6	12,1	17,8	213,58
2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148
АКП*	29,05	Компот яблочно-апельсиновый	200	0,5	0,1	34	131
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				23,28	27,25	108,98	763,98
Итого за день				42,53	46,88	182,68	1347,28

Заведующий производством