

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор

01 сентября 2025г.

01 сентября 2025г.

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.



Товар по ассортименту	№ рецептуры	Продукты питания, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Запрещенные вещества (ккал)	Витаминный состав					Минеральный состав (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
2008/АКП*	189/03	Каша овсяная «Морозко» с ягодным соусом (свежемороженый фруктовый)	250/30	12,2	16,2	39,9	348,1	0,17	1,58	0,06	0,97	18,38	235	46,6	3,1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,68	252,1	96,1	4,8

Обед (ПЕРВОЕ ЕЖОДНОЕ И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011/АКП*	4/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и яблок растительным «Персиком» до 2802	100/100	1,7	6,6	10,3	106,7	0,17	30,05	0,17	0,3	36,5	0	0	0,5
2008	99/73	Суп картофельный с горошком и грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	188,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Булочка дрожжевая с начинкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	280/04	Гречка из индейки (филе) «Юно-вессе»	100	12,1	10,9	1,9	139,2	0,02	31,54	0,1	0,44	20,29	21,11	6,75	0,25
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
АКП*	29/04	Компот из свежемороженого яблок (ягодный микс)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			870	21,48	29,66	121,03	837,60	0,49	79,29	0,48	2,95	126,29	196,21	76,68	4,57
Итого за день				49,48	48,39	213,03	1438,7	1,492	80,97	0,54	3,92	328,27	448,31	172,75	9,37

Дополнительное питание (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

Год кв. докум. №	№ п/п	Группа пит., наименование блюд	Масса порции	Битумное вещество (г)			Защитная пленка, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
2008	210	Макароны с сыром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44	
2008	432	Кофеиный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
2011	338	Рисовое сладкое	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25	
Итого за завтрак			550	19,34	19,71	91,15	591,84	1,42	13,01	0,18	1,7	253,95	211,55	51,15	5,59	
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)																
2008	20	Салат из соевых орехов с луком (репчатый) до 28.02 Салат из соевых орехов с луком (сметана) с 01.03	100/100	2,7	5,1	2,6	67	0,017	6	0	2,3	23	23	13	0,7	
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99	
АКТ*	316/04	Булочка кунжутная со свежей желированной сметаной	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12	
2008	241	Котлета рыбная «Лидожевка» любительская	100	13,6	8,04	17,4	190	0,08	2	0,35	0,8	42	180	18	1	
2008	326	Рис припущенный с овощами	180	3,96	13	42,3	234	0,08	9,76	0	0,25	38,1	1,3	49,58	1,13	
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3	
АКТ*	402.02	Компот из свежих замороженных ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,55	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обед			865	28,08	32,12	114,99	830,44	0,58	65,81	24,65	6,22	147,13	496,42	131,68	5,49	
Итого за день				47,42	51,83	206,14	1422,28	2,063	78,82	24,87	7,92	401,08	707,97	182,83	11,08	

Дополнительное шквенное (паритетное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Венгеложского района, стоимостью 161,00 руб.

Тех. и кат. обознач.		Наименование блюда	Масса порции	Некислоты							Скислоты						
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)			Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)	Витаминизация (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
2008/ АКТ*	189/08	Каша рисовая молочная с ягодами соусом (свежесмороженый ягодный микс)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			550	18	18,93	82	576,4	1,05	1,58	0,06	0,63	174,49	301,9	186,3	6,6		
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9		
АКТ*	336/03	Картофельный крем-суп с овощными супчиками (с добавлением)	250/10	4,6	5,2	19,44	147,38	0,10	7,90	0,1	0,19	67,30	99,04	30,70	1,38		
АКТ*	336/03	Булочка кукурузная с творогом и бананом, обогащенная микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25		
АКТ*/ 2008	01/371	Тертая «Осетровская» из филе лосося (куриное) в сметанном соусе	100/30	16,3	12,3	21,7	219,9	0	3,5	0	4,3	10,4	23,29	6,5	0,43		
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,34	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72		
2008	402	Компот из фруктов с сахаром	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			900	28,71	32,20	128,48	924,88	0,22	29,40	0,23	10,56	128,10	189,03	95,30	4,61		
Итого за день				46,71	51,13	210,48	1501,28	1,27	30,98	0,29	11,19	302,59	481,93	281,60	11,21		

стоимостью 161,00 руб.

Сезон:

1.04 кислородник n	Прочая пища, пищевые отходы	Масса кормов	Питательные вещества (%)					Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Н	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
2008/ АК17	184055 (гусак-молочная курица)	250/30	10.1	14.6	35.1	305.5	0.2	16.09	0.06	0.3	175.30	280.1	85.2	3.16			
2008	433 Курица с молоком	200	3	2.6	22.9	134.2	0.04	1	0.01	0	121	99	14	1			
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5.6	2.43	37.1	186	0.84	0	0	11.3	9.1	45.5	0.7			
Итого за Завтрак			550	18.7	19.63	95.1	625.7	1.08	17.09	0.07	0.3	300.6	379.2	144.7	4.86		

Обеда (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7
2008	91	Рассоление "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АК1*	336/04	Взлом курятины со свежей зеленой перцушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АК1*	180/01	Плов из булгура со свинойной «Кореш»	280	22	15,75	61,6	430,7	1,05	9,4	0,32	0,18	56,28	432,6	145,32	3,15
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (свежинки)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб разнотравный обогащенный минеральными	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,07	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			865	31,45	31,10	114,92	838,74	1,22	61,01	0,55	4,85	138,43	579,50	225,10	7,44
Итого за день				50,15	50,73	210,02	1474,44	2,302	78,41	0,616	5,15	448,03	958,7	389,8	12,2

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

Дата: 5 Января 2018																	
Итого за день																	
Год учебного года	Месяц	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Запрещенная вещества (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
2008/ АКТ*	184/10	Каша овсяная «Тювикко» с ягодным сорусом (свежесморожаная ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	284,8	136,8	4,8		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	11,3	9,1	45,5	0,7		
Итого за Завтрак			550	18	18,43	84,97	596	1,04	1,6	0,06	0,6	174,4	301,9	186,3	6,5		
Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1		
АКТ*	73/02	Суп овощной «Простотинская осень» (с тыквой и цветной капустой)	250	5,8	8,2	20,22	184,87	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,7	36,75	1,87		
АКТ*	336/04	Булочка кукурузный со свежей зеленой петрушкой	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,80	0,00	3,70	0,12		
2008	314	Шиндель из филе птицы (куриное)	100	14,2	13,2	19,8	237,3	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2		
2008	333	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	94,8	36	1,44		
АКТ*	29/05	Компот яблочно-апельсиновый	200	0,5	0,1	34	131	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	11,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			860	27,17	32,20	122,42	892,57	0,56	63,45	3,63	6,21	193,02	496,50	202,75	7,61		
Итого за день				45,17	50,63	207,39	1488,57	1,60	65,05	3,69	6,81	367,42	792,40	389,05	14,11		

**Дополнительное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.
стоимостью 161,00 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.596-20

Данные: 4 сентября															
Неделя: 1															
		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
Год	Месяц			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
исполнения	а			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4												
Завтрак															
2008/ АКП*	18/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9
2016	12/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	11,3	9,1	45,5	0,7
Итого за завтрак			550	18,2	19,03	90,8	616,4	1,05	111,58	0,06	0,63	183,49	295,9	186,3	6,2

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО и НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	51	Выпечет ошощой	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	3,6	19	1				
2008	71/92	Суп картофельный с клецками	250/15	4,11	3,4	16,9	180,8	0,08	8,4	0,21	0,2	14,32	79,7	27,25	1				
АКП*	316/03	Брошен крупный с гречками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25				
2008	261/173	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатами и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	23,30	304,00	21,30	7,00				
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9				
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			875	27,59	28,16	118,80	825,00	0,50	53,40	7,09	9,77	124,22	473,60	105,65	11,10				
Итого за день				45,79	47,19	209,6	1444,4	1,546	164,98	7,15	10,4	207,71	769,5	291,35	17,3				

Дополнительное письменное (вариантное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 7 | Понедельник

Семья: 2

Возраст: 12-18

Год учебного года	Меню	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Исходные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак																			
2008/ АКТ*	189/03	Каша пшеничная «Морепрод» с ячменным соусом (свежесмороженный крыжовник)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,58	235	46,6	3,1				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за завтрак			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,88	252,1	96,1	4,8				

Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ 2011	35/ 71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28,02 пропорционно отрулец свежий с 01.03 Омлет	100/100	1,6	5,1	6,9	80	0,96	3,25	3,25	1,38	43,4	88,3	60,98	1				
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	185,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72				
АКТ*	336/03	Варен куриный с грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25				
АКТ*	281/01	Чашеболан (фризе куриное)	100	14,4	13	11,11	187,8	0,27	3,4	8	5,8	12	31,2	20	8				
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72				
2007	123	Компот из свежесмороженых ягод (сезонка)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			870	31,44	30,08	120,00	843,14	1,48	42,05	11,43	9,73	145,00	644,80	185,68	13,04				
Итого за день				49,44	46,81	212	1444,2	2,491	43,63	11,491	10,7	316,88	896,9	281,78	17,84				

Длительность питания (вариативное) -балансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района. стоимостью 161,00 руб.

День: 8 Января

2

Семь:

Всего: 12,18

Год по оборуд. г.	Месяц	Питие или, наименование блюд	Масса порция	Липидные вещества (г)			Защитная целлюлоза (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак

2008/ АКТ*	184/11	Каша гречневая молочная «Усадьба Маринин» (с молочком ступенчатая)	250/30	10,2	14,4	29,9	320,4	0,2	16,09	0,06	0,31	175,30	280,14	85,21	3,16	
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	

Итого за завтрак

			550	18,82	19,39	80,94	650,61	1,08	17,09	0,07	0,31	309,6	379,24	144,71	4,86	
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------	--

Обед (ПЕРВОЕ ЕЩЕДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9	
2008	91	Рисовый "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99	
АКТ*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	250/102	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12	
АКТ*	232	Шиндель рубленый мясной (винниги)	100	16,44	12	31,11	205	0,18	0	0,055	3,6	12	153,3	23,33	2	
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3	
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9	
2016	1210	Напиток из плодово-сладких (липовый)	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	

Итого за Обед

			865	27,53	32,07	114,91	867,90	0,52	141,96	0,41	9,61	121,63	370,60	131,03	6,99	
--	--	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	--------	------	------	--------	--------	--------	------	--

Итого за день

				46,35	51,46	204,85	1518,31	1,6	159,05	0,482	9,92	431,23	740,84	275,74	11,85	
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	--------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--

Духовенское пшеничное (напитное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

стоимостью 161,00 руб.

Приложение №6 к СанПиН 2.3.2.4.3990.20

№ п/п	№ рецептуры	Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Калории: 2				Содержание витаминов (мг)							
				Питательные вещества (г)				Биологически активные вещества (мг)							
1	2	3	4	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
2008/АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес), «Колос» с соусом ягодным (свежемороженой ягодной массой)	250/30	12,2	16,0	37,1	305,6	0,2	16,09	0,06	0,3	175,30	280,1	85,2	3,16
2008	43/0	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Ватон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за завтрак			550	18	18,53	89,23	561,6	1,04	16,09	0,06	0,3	193,6	297,2	134,7	4,86
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7
АКП*	73/01	Суп овощной со сливками перцем или-сервелоксом	250	5,75	6	14,13	156,25	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,76	36,75	1,9
АКП*	336/04	Булочка крутиный со свежей начинкой петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,80	0,00	3,70	0,12
2008	256	Пюре картофельное	100	14,3	11	17,8	227,9	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1
2008	323	Каши гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
АКП*	394/01	Компот из свежих яблок и свежемороженой сливы	200	0,4	0,2	34,6	133,2	0,02	2,6	0,04	0,4	11,8	9,2	5,6	1
2008	43/0	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			860	31,26	37,20	131,27	928,45	0,64	20,30	0,34	5,88	148,12	503,06	156,43	9,62
Итого за день				49,26	56,73	220,50	1490,05	1,68	36,39	0,40	6,18	341,72	800,26	291,13	14,48

Врученное питание (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.
Стоимостью 161,00 руб.

Приложение 886 к СанПиН 2.1.2.1330-20

Год кв.сборник а	№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Дети: 10 человек							Семья: 12-18							Минеральные вещества (мг)				
				Недели: 2							Воспит: 12-18											
				Питательные вещества (г)							Витамины (мг)											
1	2	3	4	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак																						
2008/ АКТ*	184/10	Каши питательная «Грибная» с ячменным сорговым (свежемороженая ежовка)	250/30	12,2	1,59	-32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	288,8	136,8	4,8							
2008	432	Кофеинный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1							
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,5	0,7							
Итого за Завтрак			550	19,3	19,63	92,27	643	2,04	1,61	0,06	0,6	230,4	338,9	189,3	6,5							
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																						
АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1							
2008	95	Ворш со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99							
АКТ*	336/03	Булочка кукурузная с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,30	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25							
АКТ*	339/01	Финле птица (индейка) в сметанном соусе	100	1,5	10,55	18,3	162,2	0,055	0,55	0,011	0,55	34,4	147,3	21	0,44							
2008	325	Рис отварной	180	4,44	7,56	38,4	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72							
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3							
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2							
Итого за Обед			865	28,48	28,89	116,69	841,04	0,47	60,36	27,51	4,81	103,53	427,02	147,78	3,93							
Итого за день				47,78	48,52	208,96	1484,04	2,51	61,97	27,57	5,41	233,93	765,92	337,08	10,43							

Расчётное пищевое (вариментное) балансируемое меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 11 февраля 2020
Итого: 12:18

Год выпуска издания а	Месяц	Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

2008	210	Макароны с сыром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44		
2008	410	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
2011	138	Яблочное сок	100	0,34	0,34	13,17	60,84	0,03	13	0	0,36	20,8	13,9	11,7	2,9		
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25		
Итого за завтрак			550	18,0	18,51	83,85	544,8	0,42	13	0,18	1,7	197,95	174,55	48,15	5,59		

Обед (первое блюдо и напиток на выбор)																	
2011	70/2	Орзул соевый (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	13	0	7,8	0	0	31,3	0	22,2	0,9		
2008	84	Шоколадное молоко с карамелью и сахаром	250/5	1,08	5,6	12,7	180,26	0,06	21,9	0,2	0,2	43,8	52,7	21,89	0,7		
АКТ*	316/04	Булочка кунный со вкусом жидкого теста	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12		
АКТ*	78/01	Молоко сухое (сгущенное) «био-протест» с карамелью и шоколадом	280	22,4	22,16	86,8	522,4	0,17	11,7	0,09	1,5	55,4	233,3	33,5	1,4		
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17		
2008	410	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			865	28,43	28,16	121,10	819,66	0,31	47,80	0,29	2,37	142,78	295,22	105,61	4,37		
Итого за день				46,47	46,67	204,95	1364,50	0,73	60,80	0,47	4,87	340,73	469,77	153,76	9,96		

Дневное меню (вариантное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

Год исполнения д	№ п/п	Продукты питания, наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак																
2008/ АКТ*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	250/30	12,3	16,0	29,9	330,4	0,2	1,58	0,06	0,6	156,20	284,8	136,8	4,8	
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
Итого за Завтрак			550	18,1	18,43	92,7	621,4	1,05	14,58	0,06	0,7	177,5	298,9	185,3	5,5	

Обед (ПЕРВОЕ ЕДИЛО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																
2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	36	19	1	
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00	
АКТ*	336/03	Бульон куриный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25	
АКТ*	345	Рыбные нежирные закусочные с супом	100	15,5	12,5	20,2	221	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9	
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обед			860	30,66	32,30	136,30	958,10	0,42	35,00	0,58	10,41	186,80	368,20	140,30	6,10	
Итого за день				48,76	50,63	219,00	1571,50	1,47	49,58	0,64	11,11	364,30	667,10	325,60	11,60	
Итого за 12 дней				572,78	596,72	2526,32	17642,31	20,70	910,32	78,16	92,78	4313,89	8508,60	3352,47	151,43	
Итого среднее за день				47,7	49,7	210,5	1470,2	1,7	75,9	6,5	7,7	359,5	709,1	279,4	12,6	

При написание указаний питания приведены без учета биологической ценности. Биологическая ценность продуктов питания при выборе, чаше с сахаром и холодных напитков с 01/03

Приложение к учебному пособию
***АКП: акт контрольной проверки**

Методические указания города Москвы. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007

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

Сборник рецептов на продукты общественного питания. М. П. Мотыльков. Изд. 2-е. Дели плюс. 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Москва. Дели плюс. 2007. 276с. Редакция Суржикова И. М., Тульмина В. А.