

СОГЛАСОВАНО

№ Директора МОУ СОШ № 10

Директор - Рязанова Г.С.

10.02.

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и
 спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

7 день

День: Понедельник

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	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*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,15	14,63	84,9	539,5
Обед							
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,11	4	28,06	189
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55
2015	260	Гуляш из свинины	100	12,1	14,9	26,4	235
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				28,53	31,01	115,36	859,10
Полдник							
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8
Итого за Полдник				12,9	12,4	56,3	387,8
Итого за день				55,58	58,00	256,58	1786,40

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№ Директора

МОУ СОШ № 1
Директор: Павлова Н.М.

11.02.

2025г.

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М.

2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и
 спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

8 день

День: Вторник

Неделя: 2

Год изд. сборник а	№ рец.	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	192	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,55	15,88	90,95	572,5
Обед							
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	20	182,3
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	100	12	12,3	22,3	205
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	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				27,67	30,61	115,46	832,70
Полдник							
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252
Итого за Полдник				4,8	8,8	54,1	312,0
Итого за день				47,04	55,27	260,47	1717,20

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

№ Директоре МОУ СОШ № 100
Рязань-Рамиславов ИС
 12.08. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

«Всеволожский
 центр питания
 «Здоровое детство» / Павлова Н.М. /
 2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

9 день

День: Среда

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	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" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,15	14,53	82,6	507
Обед							
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,48	0,09	1,5	8,4
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	16	20	195,6
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	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 микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90
Итого за Обед				27,38	27,90	121,72	823,74
Полдник							
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56
Итого за Полдник				6,9	6,2	85,4	419,6
Итого за день				48,42	48,67	289,69	1750,30

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№ Директор

МОУ «СОШ № 40»
 Копия - Павлова Н.М.
 13.02. 2025г.

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

/ Павлова Н.М. /

2025г.



Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

10 день

День: Четверг

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рец.	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	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				15,2	15,97	85,85	574,3
Обед							
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гренками	250/10	4	3	27,5	159,12
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	21,05	21,5	52,08	465
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
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				27,94	31,06	118,62	853,72
Полдник							
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7
Итого за Полдник				11,6	9,6	38,5	287,9
Итого за день				54,74	56,63	242,97	1715,92

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№ Директора МОУ СОШ РГО
Юрий Ражихов
 14.02. 2025г.

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и
 спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

11 день

День: Пятница

Неделя: 2

Год изд. сборника	№ рецепта	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*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,1	14,33	76,7	519,2
Обед							
2008/2011	74/71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	18	133
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	100	15,6	13	15	213,8
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				27,07	27,65	121,58	816,00
Полдник							
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85
Итого за Полдник				6,4	7,7	69,8	374,9
Итого за день				47,58	49,64	268,07	1710,05

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

И.о. Директор *М.О.У. СОШ. Р.О.**Павлов*
14.02

2025г.

Павлова Н.М.
«СОШ»
«РЦО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и
 спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	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*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,15	14,63	84,9	539,5
Обед							
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,11	4	28,06	189
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	20,04	234,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68
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				27,25	29,07	117,24	865,10
Полдник							
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7
Итого за Полдник				11,6	9,6	38,5	287,9
Итого за день				53,00	53,30	240,64	1692,50

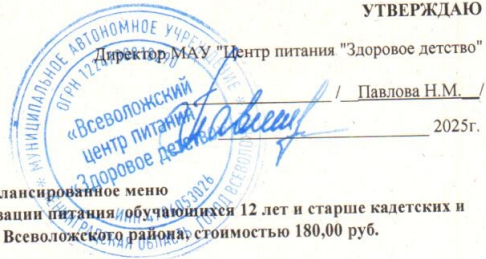
Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

№ Директора МОУ СОШ № 90
 18.02. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ



Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района; стоимостью 180,00 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	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	192	Запеканка рисовая со стуженным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,55	15,88	90,95	572,5
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	250/5	3	5,77	18	133
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4
2008	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,4	20,5	240
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	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	40	2,6	0,4	18	90
Итого за Обед				27,60	30,94	121,32	848,14
Полдник							
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85
Итого за Полдник				6,0	7,5	61,0	334,9
Итого за день				48,16	54,28	273,26	1755,49

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

№ Директор

№ Директор МОУ СОШ №10
Сафьян - Рахматова С.С.
 19.02. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	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" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,15	14,53	82,6	507
Обед							
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,4	5,57	21	199
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4
2008	265	Плов (свинина)	250	20,1	17,1	46,9	417
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90
Итого за Обед				28,24	29,07	119,34	900,60
Полдник							
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8
Итого за Полдник				7,1	4,6	77,2	378,8
Итого за день				49,49	48,16	279,16	1786,40

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

№ Директора МКУ «СОЦ. ЦЕНТР»

Директор - Павлова Н.М.

20.02.

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

Павлова Н.М.

2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	Приним пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				15,2	15,97	85,85	574,3
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	22,62	182,3
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	100	17	18,7	26,4	311
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	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	40	2,6	0,4	18	90
Итого за Обед				30,70	31,54	118,10	890,10
Полдник							
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252
Итого за Полдник				10,6	16,7	46,1	376,0
Итого за день				46,92	50,65	201,26	1462,10

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

№ Директор МОУ СОШ №10
Евг. Рамазова Т.С.
 21.02. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ



Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ рец.	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*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196
Итого за Завтрак				14,15	14,33	76,7	519,2
Обед							
2008/2011	74/71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным Овощи (до 28.02)/ порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48
2008	116(01)/73	Суп-поре из тыквы с гречками	250/10	4	3	27,5	159,12
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4
АКП*/2008	336,04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	100/50	13,84	15,5	17,57	244,6
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				27,75	27,82	130,31	879,02
Полдник							
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85
Итого за Полдник				7,5	8,8	68,3	381,9
Итого за день				49,41	50,91	275,30	1780,07

Заведующий производством _____