

СОГЛАСОВАНО

Директор



Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

УТВЕРЖДАЮ

Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное 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.

1 день

День: Понедельник

Неделя: 1

Год изд. сборни ка	№ 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
Итого за день				41,4	43,7	202,14	1404,6

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ «РЦО»

ДИРЕКТОР

А. А. СТРУЛИС

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное 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.

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 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
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	Пшеница 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 свежемороженных 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
Итого за день				42,15	46,82	212,27	1420,64

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное 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.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

Год изд. сборника	№ реп.	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 микронутриентами	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 микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
Итого за Обед				28,24	29,07	119,34	900,60
Итого за день				42,39	43,60	201,94	1407,60

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2025г.

Двухнедельное 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.

4 день

День: Четверг

Неделя:

1

Год изд. сборни ка	№ рец.	Принем 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	Капша "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 свежемороженных 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
Итого за день				45,9	47,51	203,95	1464,4

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО
Директор
2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"
Павлова Н.М. /
2025г.

Двухнедельное 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.

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

Год изд.сборника	№ реп.	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	Капша 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 микронутриентами	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 (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48
2008	116(01)/73	Суп-пюре 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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66
Итого за Обед				27,75	27,82	130,31	879,02
Итого за день				41,90	42,15	207,01	1398,22

Заведующий производством