СОГЛАСОВАНО

Директор _____ Ю.А. Струлис

_____ / _____

_____ 2024г.

МОУ «СОШ «РЦО» ДИРЕКТОР

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального автономного учреждения "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

_____ Павлова Н.М.

«01» января 2024г.

Муниципальное автономное учреждение Всеволожский центр питания «Здоровое детство» ОГРН 1224700018227 ИНН 4703060530 Ленинградская область, город Всеволожск

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 1 Понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**0,4**	**0,1**	**54,9**	**223**	**0**	**0**	**0**	**0**	**17,5**	**14**	**7**	**1,7**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	17,7	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2007	123	Компот из свежезамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	3,7	26,1	1,2
Итого за Обед			**835**	**27,25**	**29,15**	**122,86**	**866,54**	**0,56**	**16,64**	**2,5**	**4,11**	**149,07**	**401,50**	**168,66**	**5,89**
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Полдник			**260**	**11,6**	**9,6**	**38,5**	**287,9**	**0,8**	**10,0**	**0,9**	**0,2**	**126,5**	**142,3**	**960,8**	**0,2**
Итого за день				**39,25**	**38,85**	**216,26**	**1377,44**	**1,36**	**26,64**	**3,37**	**4,31**	**293,07**	**557,80**	**1136,46**	**7,79**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 2 Вторник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**1,5**	**2**	**40,7**	**209**	**0,01**	**58**	**0**	**0,3**	**8,53**	**9,3**	**16,5**	**0,2**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	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	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,5	20,5	240	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2007	123	Компот из свежезамороженных 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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			**835**	**27,60**	**30,04**	**115,02**	**816,04**	**0,36**	**66,15**	**0,38**	**7,90**	**164,99**	**333,60**	**126,61**	**6,79**
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Полдник			**275**	**6,0**	**7,5**	**61,0**	**334,9**	**0,1**	**2,6**	**0,0**	**0,9**	**19,6**	**52,0**	**12,0**	**1,0**
Итого за день				**35,11**	**40,40**	**216,71**	**1359,89**	**0,45**	**126,79**	**0,42**	**9,10**	**193,12**	**394,90**	**155,11**	**7,99**

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Ю.А. Струлис

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 3 Среда **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121,00	90	14	1
2008	3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,46	154,3	98,3	8	0,34
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**8,14**	**12,5**	**33,25**	**283,85**	**0,06**	**1**	**0,1**	**0,46**	**275,3**	**188,3**	**22**	**1,34**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	100	17,7	19,08	26,4	311	0,055	3,4	0,2	2,7	30	95,9	13,3	0,55
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	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	31,7	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			**835**	**29,30**	**31,69**	**122,48**	**932,80**	**0,58**	**25,89**	**24,51**	**6,45**	**146,19**	**407,62**	**145,80**	**5,68**
Полдник															
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**7,3**	**4,6**	**73,1**	**363,8**	**0,1**	**113,3**	**0,1**	**1,2**	**32,3**	**57,0**	**14,0**	**0,6**
Итого за день				**44,74**	**48,75**	**228,85**	**1580,45**	**0,74**	**140,19**	**24,66**	**8,07**	**453,79**	**652,92**	**181,80**	**7,62**

МОУ «СОШ «РЦО»

ДИРЕКТОР

Ю. А. Струлис

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 4 Четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст: 12-18**

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**2,16**	**5,8**	**36,3**	**206,4**	**0**	**45**	**0**	**0,2**	**5,53**	**12,3**	**17,5**	**1,2**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
АКП*	73	Суп куриный со сладким перцем	250/15	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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	265	Плов (свинина)	250	18	17	47,8	453	0,37	0	0,06	2,25	10,4	160	20,9	2,1
2007	123	Компот из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			**815**	**27,44**	**29,56**	**114,94**	**895,90**	**0,62**	**26,80**	**0,40**	**7,21**	**91,20**	**334,90**	**121,90**	**6,44**
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
Итого за Полдник			**270**	**10,6**	**16,7**	**46,1**	**376,0**	**0,4**	**7,0**	**0,4**	**0,6**	**130,5**	**179,2**	**956,3**	**0,5**
Итого за день				**40,22**	**52,04**	**182,30**	**1418,30**	**1,00**	**78,80**	**0,76**	**8,04**	**222,23**	**518,40**	**1092,70**	**7,14**

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Р. А. Струлис

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 5 Пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**5,5**	**5,45**	**32,96**	**207,6**	**1**	**45,01**	**0**	**0,2**	**61,53**	**49,3**	**20,5**	**1,2**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/ АКП*	74 71/04	Салат из белокочанной капусты, сладким перцем и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий, перец сладкий) (с 01.03)	60 (30/30)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*	337/03	Солянка из птицы со сметаной	250/10/5	7	8,8	16	148,5	0,05	3,3	0,05	0	30,5	201,4	23,5	1,1
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*/ 2008	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	100/50	13	13,8	20	230,9	0	3,6	0	4,4	10,5	23,4	6,5	0,43
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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			**885**	**29,91**	**31,92**	**114,94**	**822,60**	**0,21**	**140,30**	**0,10**	**7,41**	**104,80**	**291,90**	**77,50**	**4,63**
Полдник															
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Полдник			**275**	**6,2**	**7,5**	**71,7**	**379,9**	**0,1**	**15,6**	**0,0**	**1,0**	**22,6**	**49,0**	**11,0**	**0,0**
Итого за день				**41,62**	**44,83**	**219,59**	**1410,05**	**1,30**	**200,95**	**0,14**	**8,61**	**188,93**	**390,20**	**109,00**	**5,83**

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Ю.А. СТРУЛИС

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 8 Суббота Сезон:

Неделя: 1 Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**1,5**	**2,1**	**30**	**164**	**0**	**45**	**0**	**0,2**	**5,53**	**12,3**	**17,5**	**1,2**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	4	20	132	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	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	290	Оладьи из печени	100	14	13,6	12,2	210	0,28	34	7,8	5,8	12	312	20	8
АКП*	75	Картофельный гратен	180	4,32	7,08	18,2	220,8	0,09	2,6	0,08	3,3	100,8	127,2	25,3	1,3
2008	408	Кисель из нектара плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**845**	**27,57**	**30,45**	**120,05**	**925,60**	**0,86**	**109,60**	**8,28**	**12,93**	**173,75**	**541,85**	**126,15**	**13,35**
Полдник															
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Полдник			**260**	**6,4**	**4,7**	**62,2**	**318,7**	**0,5**	**3,0**	**0,6**	**0,7**	**27,5**	**25,3**	**26,8**	**0,9**
Итого за день				35,47	37,25	212,25	1408,30	1,38	157,60	8,89	13,83	206,78	579,45	170,45	15,45

МОУ «СОШ «РЦО»

ДИРЕКТОР

Ю. А. Струлис

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 7 Понедельник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й актрак															
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**2,36**	**5,8**	**47**	**251,4**	**0,01**	**58**	**0**	**0,3**	**8,53**	**9,3**	**16,5**	**0,2**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	17,7	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2007	123	Компот из свежезамороженных 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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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			**835**	**27,33**	**32,19**	**114,62**	**859,94**	**0,56**	**51,64**	**2,44**	**3,53**	**116,99**	**364,70**	**146,06**	**5,79**
Полдник															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,5	0	120,00	140	950	0
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**12,9**	**12,4**	**56,3**	**387,8**	**0,4**	**10,3**	**0,4**	**1,2**	**138,3**	**195,0**	**960,0**	**0,0**
Итого за день				**42,59**	**50,35**	**217,94**	**1499,14**	**0,97**	**119,94**	**2,79**	**4,99**	**263,82**	**569,00**	**1122,56**	**5,99**

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Ю.А. Струлис

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 8 Вторник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**0,6**	**0,2**	**54,9**	**223**	**0**	**0**	**0**	**0**	**17,5**	**14**	**7**	**1,7**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
АКП*	337/03	Солянка из птицы со сметаной	250/10/5	7,8	8,8	6,6	148,5	0,05	3,3	0,05	0	30,5	201,4	23,5	1,1
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	100	11	9,8	11,7	205	0,17	0	0,05	3,6	12	153	23,3	2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	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 микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**860**	**30,01**	**31,02**	**121,79**	**909,10**	**0,62**	**7,49**	**0,12**	**6,81**	**94,09**	**494,55**	**136,76**	**7,27**
Полдник															
2008	433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121,00	90	14	1
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
Итого за Полдник			**270**	**7,6**	**11,3**	**63,9**	**386,2**	**0,1**	**1,0**	**0,1**	**0,6**	**131,5**	**129,2**	**20,3**	**1,5**
Итого за день				**38,23**	**42,50**	**240,55**	**1518,25**	**0,74**	**8,49**	**0,19**	**7,44**	**243,09**	**637,75**	**164,06**	**10,47**

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Ю.А. СТРУЛИС

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 9 Среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак															
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**4,6**	**4,25**	**42,36**	**231,6**	**0,02**	**45**	**0,01**	**0,7**	**21,53**	**27,3**	**29,5**	**0,9**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	71	Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	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	256	Печень по-строгановски	100	14,3	15,6	13,4	195,6	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,1	43,2	8,4	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за Обед			**835**	**27,58**	**27,62**	**115,20**	**822,20**	**0,83**	**130,61**	**24,36**	**4,52**	**113,71**	**466,92**	**125,28**	**7,55**
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**6,5**	**6,2**	**68,7**	**348,6**	**0,1**	**6,3**	**0,1**	**1,2**	**23,3**	**63,0**	**14,0**	**1,0**
Итого за день				**38,67**	**38,11**	**226,23**	**1402,36**	**0,95**	**181,91**	**24,42**	**6,38**	**158,54**	**557,22**	**168,78**	**9,45**

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Ю. А. Струлис

Приложение №6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 10 Четверг **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
Итого за 2-й Завтрак			**250**	**3**	**6,67**	**49,8**	**272**	**1,025**	**10,01**	**0,04**	**0,5**	**71**	**62,5**	**13,25**	**1,4**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	116(04)/73	Суп-пюре из тыквы с гренками	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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	260	Азу из говядины с картофелем	250	20	18,7	44	418,8	0,14	8,7	0,012	5,1	32,5	256	52,5	3,7
2007	123	Компот из свежезамороженных ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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			**805**	**27,09**	**28,26**	**114,64**	**816,00**	**0,29**	**29,80**	**0,27**	**9,81**	**146,60**	**354,00**	**123,70**	**6,74**
Полдник															
2008	408	Кисель из нектара плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Полдник			**260**	**6,4**	**5,1**	**69,4**	**340,7**	**0,5**	**58,4**	**0,6**	**0,3**	**11,5**	**10,4**	**12,9**	**0,6**
Итого за день				**36,49**	**40,03**	**233,84**	**1428,70**	**1,83**	**98,21**	**0,91**	**10,61**	**229,10**	**426,90**	**149,85**	**8,74**

МОУ «СОШ «РЦО»

ДИРЕКТОР

Ю. А. Струлис

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 11 Пятница **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

Год изд сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			240	1,5	2,1	30	164	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/ АКП*	35/ 71/04	Салат из белокочанной капусты, сладким перцем и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий, перец сладкий) (с 01.03)	60 (30/30)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
АКП*	73	Суп куриный со сладким перцем	250/15	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2009	611	Котлеты мясные (домашние)	100	12	9	11,6	174	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4
2008	325	Рис отварной	180	4,74	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			860	27,65	27,79	131,19	914,90	0,55	38,10	0,29	7,69	105,85	272,15	133,05	5,47
Полдник															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
Итого за Полдник			275	11,8	12,5	54,0	375,1	0,4	9,6	0,3	0,9	134,6	184,0	958,0	0,0
Итого за день				40,96	42,35	215,18	1453,95	0,93	92,74	0,63	8,79	245,98	468,45	1108,55	6,67

МОУ «СОШ «РЦО»

ДИРЕКТОР

Ю. А. СТРУЛИС

МОУ «СОШ «РЦО»
ДИРЕКТОР
Ю.А. СТРУЛИС

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 12 Суббота
Неделя: 2
Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й автрак															
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			**240**	**2,36**	**6**	**49,2**	**261,4**	**0,01**	**47**	**0**	**0,3**	**7,53**	**8,3**	**17,5**	**1,2**
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками	250/15/15	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*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,4	13,6	20,2	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
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 ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			**850**	**27,07**	**31,12**	**119,01**	**865,20**	**0,68**	**41,56**	**0,43**	**8,07**	**174,18**	**353,65**	**137,75**	**5,24**
Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
Итого за Полдник			**280**	**6,5**	**6,2**	**68,7**	**348,6**	**0,1**	**6,3**	**0,1**	**1,2**	**23,3**	**63,0**	**14,0**	**1,0**
Итого за день				**35,9**	**43.4**	**236,9**	**1475,2**	**0,8**	**94,9**	**0,5**	**9,5**	**205,0**	**425,0**	**169,3**	**7,4**
Итого за 12 дней				**469,3**	**518,8**	**2646,6**	**17332,0**	**12,4**	**1327,1**	**67,7**	**99,7**	**2903,5**	**6177,9**	**5727,6**	**100,6**
Итого среднее за день				**39,1**	**43,2**	**220,5**	**1444,3**	**1,0**	**110,6**	**5,6**	**8,3**	**242,0**	**514,8**	**477,3**	**8,4**

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гренками, Бульон куриный с зеленью, Чай с сахаром и холодных закусок с 01.03

Приложение к цикличному двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., изд. ДелиПринт, 2012 год

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

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

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.