

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163
<b>2-й Завтрак</b>			1,9	1,4	62,2	270
<b>Обед</b>						
372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53
311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
<b>Итого за Обед</b>			30,48	34,97	131,30	945,73
<b>Итого за день</b>			32,38	36,37	193,5	1215,73

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"



Павлова Н.М. /

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

3 день

День: Среда

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4
<b>2-й Завтрак</b>			2,46	5,8	36,5	208,4
<b>Обед</b>						
71	Овощи прорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75
345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4
335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
<b>Итого за Обед</b>			28,20	28,61	120,18	843,55
<b>Итого за день</b>			30,66	34,41	156,68	1051,95

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство" \_\_\_\_\_



Павлова Н.М. /

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,5	7,97	52,3	299,15
<b>Обед</b>						
23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6
80	Борщ сибирский со сметаной	250/5	5,97	7,16	13,23	141,3
257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,5	5,8	220
331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
<b>Итого за Обед</b>			30,41	35,95	117,42	929,10
<b>Итого за день</b>			34,91	43,92	169,72	1228,25

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024г.

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.**

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,6	4,25	42,36	231,6
<b>Обед</b>						
35	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48
291/73	Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	5,32	5,07	23,5	163,77
3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2
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
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70
<b>Итого за Обед</b>			27,96	32,60	129,96	864,30
<b>Итого за день</b>			32,56	36,85	172,32	1095,90

Заведующий производством \_\_\_\_\_