

Директор _____

"01" сентября 2025г.



Директор _____

Десятидневное письменное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Всего: 1 Понедельник

Всего: 1

Средн: Возраст: 7-11



Год изд. сборника № реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (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 «Морепло» с ягодами соусом (свежемороженый крыжовник)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6			
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,3	0,7			

Итого за Завтрак

			500	19,25	19,5	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5			
--	--	--	-----	-------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	-----	--	--	--

Обед (ПЕРВОЕ ВЪЕДО и НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011/ АКТ*	4/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маисом растительным «Пьерелла» до 28.02	60/60	1	3,98	6,2	64	0,1	18,03	0,1	0,2	21,9	0	0	0,3			
	7/1	Омлет порционный: помидор свежий с 01.03																
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречкой на батонах обогащенных микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,13	4,80	0,2	0,34	43,00	121,20	32,40	1,72			
АКТ*	336/03	Батон хрустящий с гречкой на батонах обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,3	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20			
АКТ*	280/04	Гуляши из индейки (филе) «Юно-ветоск»	90	11	9,8	1,7	123,3	0,02	28,39	0,1	0,40	18,26	19,00	6,08	0,23			
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8			
АКТ*	29/04	Компот из свежемороженой ябл. (ягодный микс)	200	0,2	0	23,7	103	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			740	26,87	23,88	104,46	706,10	0,41	64,22	0,38	2,71	107,56	186,90	74,58	4,25			
Итого за день				46,12	43,41	183,96	1293,6	1,47	68,12	0,47	3,51	511,66	569,1	186,38	7,75			

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 2 Вторник

Сезон: Весна: 7-11

Год календарный	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Загрузка...

Завтрак

2008	210	Макарона с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	273,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,54	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
	к/к	Витон 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			500	19,24	19,61	69,0	514,2	0,48	15,6	0,18	1,38	385,75	313,35	68,55	4,47

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	20	Салат из соевых стручков с луком (репчатый) до 28 02	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2	0,01	3,6	0	1,38	13,8	16,8	7,8	0,4
		Салат из соевых стручков с луком (зеленый) с 01.03													
2008	95	Ворст со свежей капустой с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Витон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	241	Котлета рыбная «Ладоская» любительская	90	12,24	7,24	15,7	171	0,07	1,8	0,32	0,72	37,8	162	16,2	0,9
2008	326	Рис припущенный с овощами	150	3,3	12,3	35,25	195	0,07	8,14	0	0,21	48,49	1,1	41,32	0,25
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
АКП*	402/02	Компот из свежемороженой ягод (лубина)	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			725	23,87	27,46	180,93	705,64	0,43	63,04	19,92	4,78	123,31	356,28	124,62	4,55
Итого за день				43,11	47,07	169,95	1219,91	0,906	78,64	20	6,16	519,06	649,55	193,17	9,02

Сезон

Вариант: 1										Семей: 7-11		Максимальные вещества (мг)					
Год издания ка	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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/ АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежесмороженая клубника)	200/30	8,3	12,0	30,5	231,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6		
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	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			500	19,2	19,4	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5		
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
2011	52	Салат из свежих 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	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8		
АКП*	336/04	Бултон крупный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,09	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10		
АКП*	180/01	Шлов из булгура со свинойной «Кореш»	240	19,7	13,5	32,8	369,2	0,9	8,11	0,28	0,16	48,24	370,8	124,56	2,7		
2007	123	Компот из свежесмороженая, ягод (яблочный)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,32	6,6	6,2	0,3		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	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	3,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			735	26,95	24,05	100,52	705,34	1,06	56,70	0,46	3,29	109,60	479,90	190,87	5,30		
Итого за день				46,15	43,48	177,72	1260,34	2,146	72,52	0,55	3,55	506,9	899,12	334,37	8,8		

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 3 Петлиха
Начало:

Середина:

Возраст: 7-11

Год изборни ка	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Исследуемый образец: 1										Среднее: 7-11			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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

Завтрак

2008/ АКП*	184/10	Каша пшеница «Писанка» с ягодами смородины (свежемороженая ежевика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52		128,30	234	112,4	4
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	3	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0		240	180	28	-0,2
	к/к	Ватон 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

	500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52		381,6	423,1	185,9	4,9
--	-----	-------	-------	------	-------	-----	-----	------	------	--	-------	-------	-------	-----

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,038	4,81	1,95	0,83		26,04	53	36,59	0,6
АКП*	73/02	Суп овощной «Приоткрытая осень» (с тыквой и цветной капустой)	200	4,6	6,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26		23,7	103,01	29,4	1,5
АКП*	336/04	Буллон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00		2,00	0,00	3,00	0,10
2008	314	Шницель из филе птицы (куриное)	90	12,6	12,1	17,8	213,38	0,09	14,4	0,12	3,24		73,8	147,6	34,2	1,8
2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2		21	79	30	1,2
АКП*	29,05	Компот молочный-яблочный	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 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

	730	23,28	27,25	108,98	763,98	0,47	52,21	2,27	5,28		157,34	397,31	161,29	6,40
--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--	--------	--------	--------	------

Итого за день

	42,53	46,48	182,68	1347,28	1,57	56,11	2,36	5,72	538,94	828,41	347,19	11,30
--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Приложение №8 к СМППН 2.3/2.4.3390-20

Днем: 6 Января-пятник
Вечером:

Сезон:

Возраст: 7-11

Год или сборная	№ рецепта	Прочие нмпы, наименование блюд	Масса порции	2												Сезон:					
				Питательная ценность (г)			Защитная 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						

Защитная

Завтрак

2008/ АКТ*	189/03	Каша пшеничная «Морепло» с ягодным соусом (свежемороженый крыжовник)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	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			500	19,25	19,53	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ 2011	35/ -71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02	60/60	0,96	3,06	4,14	48	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6				
		Своями приготовлено: отрубя свежий с 01.03																	
2008	99/73	Суп картофельный с горошком и грибами на бульоне обогащенного микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72				
АКТ*	336/03	Бульон куриный с гречкой на бульоне обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20				
АКТ*	281,01	Чашеобразный (филе куриное)	90	13	11,7	10	169	0,35	30,6	7,2	5,2	10,8	280,8	18	7,2				
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6				
2007	123	Компот из свежемороженой вишни (ежевика)	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 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			740	26,93	24,74	108,62	714,24	0,58	40,21	9,35	8,64	124,24	562,70	154,09	11,72				
Итого за день				46,18	44,27	188,12	1301,74	1,638	44,11	9,44	9,44	528,34	944,9	265,89	15,22				

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 7 Вторник

Сезон:

Возраст: 7-11

Год на сбора ка	№ п/п	Прочие пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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		

Заятрак

Завтрак

2008/ АКП*	18/11	Каша гречневая молочная «Усадьба Маринко» (с молоком сухим)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	3,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,3	0,7

Итого за Завтрак

			500	19,25	19,2	71,3	567,2	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5
--	--	--	-----	-------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	-----

Обед (ПЕРВОЕ ЕЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Булочка куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*	232	Шницель рубленый мясной (свинина)	90	14,8	11	28	184,3	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	83	29	1,1
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (шиповник)	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

			735	24,29	26,44	102,84	734,40	0,46	132,20	0,32	6,74	118,90	311,30	111,30	6,04
--	--	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	--------	------	------	--------	--------	--------	------

Итого за день

				43,54	45,67	174,14	1301,6	1,55	148,02	0,41	7	516,1	730,52	254,8	9,54
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	------	--------	------	---	-------	--------	-------	------

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 6 Средн

Сезон: Весна: 7-11

Год наб.сборни ка	№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Итого: 2												Средн: 7,11					
				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						

Завтрак

2008/	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорская» с соусом ягодным (свежемороженый ягодный кисель)	200/30	8,3	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	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

	500	19,20	19,45	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5						
--	-----	-------	-------	------	-----	------	-------	------	------	-------	--------	-------	-----	--	--	--	--	--	--

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	52	Салат из свежих 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				
АКТ*	73,01	Суп овощной со сливками перцем кип-сероломекно	200	4,6	4,8	11,3	125	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5				
АКТ*	336/04	Бултон куриный со свежей зеленью петрушкой	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10				
2008	256	Печень по-строгановски	90	12,9	9,16	16	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8				
2008	323	Капша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6				
АКТ*	394/01	Компот из свежих яблок и свежемороженых слив	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	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

	730	26,15	24,59	116,70	795,76	0,57	16,29	0,20	4,33	129,54	418,31	132,01	8,10						
--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

Итого за день

	45,35	44,02	193,90	1350,76	1,66	32,11	0,29	4,59	517,84	837,53	275,51	11,60						
--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Десятидневное ниспинное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 9 Четверг

Сезон:

Возраст: 7-11

Год изд. сборн. ка	№ рач	Прем. пии, наименование блюда	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак

2008/ АКП*	184/10 (свежемороженая ежевика)	Кашиа пшеница «Лисинка» с ягодами сорусом	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
	к/к	Молоко питьеое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Ватон обогашенный микроуриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7

Итого за Завтрак

			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9
--	--	--	-----	-------	-------	------	-------	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-----

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	95	Борщ со свежей калуцы с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/03	Буллон куриный с тренками из батона обогашенного микроуриентами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	90	13,5	9,5	16,5	146	0,05	0,5	0,01	0,5	31	132,6	18,9	0,4
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,32	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 обогашенный микроуриентами	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

			735	24,64	23,91	100,92	705,94	0,40	54,81	21,51	4,10	83,26	402,90	133,79	3,90
--	--	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	--------	------

Итого за день

				43,89	43,54	174,62	1289,24	1,50	58,71	21,60	4,62	464,86	826,00	319,69	8,80
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дата: 10 Января 2012

Срок: Вперед: 7-11

Тол код на	№ реч.	Проект или, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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	210	Макарона с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	273,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
2011	338	Яблоко свежее	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			500	19,24	19,61	69,02	514,17	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	313,35	68,55	4,67				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	70/2	Осудец соевый (пропорцию)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54		
2008	84	Пи из свежей капусты с варфелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	10,2	120,8	0,048	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6		
АКП*	336/04	Бултон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10		
АКП*	78,01	Мясо духовое (свинина) «по-хорошему» с картофелем и овощами	240	19,2	19	69,8	447,8	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25		
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,32	1,92	0,17		
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			735	24,31	23,84	100,92	710,40	0,28	38,68	0,25	2,13	113,76	251,62	87,64	3,76		
Итого за день				43,55	43,45	169,94	1224,57	0,76	54,38	0,43	3,51	509,51	564,97	156,19	8,23		
Итого за 10 дней				445,05	447,82	1795,67	12950,94	14,52	637,02	55,94	57,19	5110,61	7490,80	2627,59	99,72		
Итого среднее за день				44,5	44,8	179,6	1295,1	1,5	63,7	5,6	5,7	511,1	749,1	262,8	10,0		