

СОГЛАСОВАНО

Директор

01 сентября 2025г.

УТВЕРЖАЮ

Директор

Для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района

стоимостью 161,00 руб.



Пол наборщик в	№ рецеп	Пример пищевого рациона	Масса порции	Питательные 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																			
2008/ АКТ*	189/03	Кашишеница «Молочная» с яблоками соусом (свежемороженый крыжовник)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,58	235	46,6	3,1				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	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			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,88	242,1	96,1	4,8				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2011/ АКТ*	4/1	Салат из свежей капусты, курицы и телятины	100/100	1,7	6,6	10,3	106,7	0,17	30,05	0,17	0,3	36,5	0	0	0,5				
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами из батона	250/10	8,93	6,1	25,83	185,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72				
АКТ*	336/03	Булочка крупная с грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,32	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25				
АКТ*	280/04	Гуляш из говядины (филе) «по-восточному»	100	12,1	10,9	1,9	139,2	0,02	31,54	0,1	0,44	20,29	21,11	6,73	0,25				
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9				
АКТ*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодный кисель)	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 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			870	31,48	29,66	121,03	857,60	0,49	79,39	0,48	2,95	126,39	196,21	76,65	4,57				
Итого за день				49,48	48,39	213,03	1458,7	1,502	80,97	0,54	3,92	328,27	448,31	122,75	9,37				

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Год нач. периода а		№ п/п	Пример интн. наименования биолог	Масса популяц	Исследования						Сезон:																				
Исследования						Вегетация (мг)																									
				Б.		Ж.		У.		Энергетическая ценность (ккал)		В.		С.		А.		Е.		О.		Р.		Mg		Fe					
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
Завтрак																															
2008	210	Макарона с сыром		210/15	15,3	17,0	42,4	334,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44															
2008	432	Кофеиный напиток		200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1															
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	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				550	19,34	19,71	91,15	591,84	1,42	13,01	0,18	1,7	251,95	211,55	51,15	5,59															
Обс (ПЕРВОЕ Б. ЮЛИО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)																															
2008	20	Салат из соевых стручков с луком (репчатый) до 28.02 Салат из соевых стручков с луком (зеленый) с 01.03		100/100	2,7	5,1	2,6	67	0,017	6	0	2,3	23	23	13	0,7															
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной		250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99															
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки		250/10/2	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	241	Котлета рыбная «Ладоская» лобинская		100	13,6	8,04	17,4	190	0,08	2	0,35	0,8	42	180	18	1															
2008	326	Рис припущенный с овощами		180	3,96	13	42,3	234	0,08	9,76	0	0,25	58,1	1,3	49,58	1,13															
2008	335	Картофельное пюре		180	3,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3															
АКП*	402.02	Компот из свежемороженных ягод (ягодника)		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	к/к	Хлеб ржано-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 Обсд				865	28,08	32,12	114,99	830,44	0,58	65,81	24,65	6,22	147,13	496,42	131,68	5,49															
Итого за день				47,42	51,85	206,14	1422,28	2,005	78,82	24,827	7,92	401,08	707,97	182,85	11,08																

**Двухсуточное психическое (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.**

Приложение №8 к Сводной 2.37.4.3396-20

Год наблюдения а		№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Накорм:				1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
					2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак																			
2008/ АКТ*	189/08	Каши рисовая молочная с ягодным соусом (свежемороженый ягодный микс)		250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8				
2008	430	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами		70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5				
Итого за Завтрак				550	18	18,93	82	576,4	1,05	1,58	0,06	0,63	174,49	301,9	186,3	6,6			
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)		100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	2,4	29	1,6	0,9			
АКТ*	336/03	Картофельный крем-суп с рваными сухариками «Сабинский»		250/10	4,6	5,2	19,44	147,58	0,10	7,90	0,1	0,19	67,30	99,04	30,70	1,38			
АКТ*/ 2008	01/371	Тертая «Сосисовая» в сливочном соусе		250/10/10	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	323	Каши гречневая рассыпчатая		180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0	4,3	10,4	23,29	6,5	0,43			
2008	402	Компот из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72			
2008	430	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0,5	21	23	16	0,7			
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами		30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0	5	8	4	1			
Итого за Обед				900	28,71	32,20	128,48	924,88	0,22	29,40	0,23	10,56	128,10	180,03	95,30	4,61			
Итого за день				46,71	51,13	210,48	1501,28	1,27	30,98	0,29	11,19	302,59	481,93	281,60	11,21				

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Сезон:

Возраст: 12-18

Год изготовления		Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
1	2			3	4	Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																									
2008/	19/05	Каши овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежесмороженая кушница)	250/30	10,1	14,6	35,1	305,3	0,2	14,09	0,06	0,3	175,30	280,1	85,2	3,16										
2008	4/3	Какао с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1										
	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			550	18,7	19,63	95,1	635,7	1,08	17,09	0,07	0,3	309,6	379,2	144,7	4,86										
Обед (ПЕРВОЕ Б. ПОЛО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																									
2011	5/2	Салат из овощей отварной с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7										
2008	9/1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99										
АКП*	336/04	Вултон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,30	0,00	3,70	0,12										
АКП*	180/01	Плов из булгура со свиной «Корейка»	280	22	15,73	61,6	430,7	1,05	9,4	0,32	0,18	56,28	432,6	145,32	3,15										
2007	1/23	Компот из свежесмороженных ягод (крыжовник)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,32	6,6	6,2	0,3										
2008	4/30	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2										
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,3	66	0,07	0	0	0,67	5,7	26,1	1,2											
Итого за Обед			865	31,45	31,10	114,92	858,74	1,22	61,01	0,55	4,85	138,43	579,50	225,10	7,34										
Итого за день				50,15	50,73	210,02	1474,44	2,302	78,1	0,616	5,15	448,03	958,7	369,8	12,2										

Духовное наследие (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.

День: 5 Пятница
Неделя:

Год изборник		Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
а	б			в	ж	з	и	с	д	е		ф	п	ка	ма	на	к	с	р	ф							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16												
Завтрак:																											
2008/	АКТ*	Каша пшеница «Победа» с ячменным соусом (среднеморозостойкая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,05	0,6	156,10	284,9	136,8	4,8												
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1												
	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			550	18	18,43	84,97	596	1,04	1,6	0,06	0,6	174,4	301,9	186,3	6,5												
Обед (ПЕРВОЕ Б. ПОЛЮ И НАПИТОК НА ВЫБОР)																											
АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1												
АКТ*	73/02	Суп овощной «Приютская осень» (с тыквой и цветной капустой)	250	5,8	8,2	20,22	184,87	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,7	36,75	1,87												
АКТ*	336/04	Буллон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,30	0,00	3,70	0,12												
2008	314	Шницель из филе птицы (куриное)	100	14,2	13,2	19,8	237,3	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2												
2008	333	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	94,8	36	1,44												
АКТ*	29.05	Компот яблочно-вишневый	-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 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			860	27,17	32,20	122,42	892,57	0,56	63,45	3,63	6,21	193,02	490,50	202,75	7,61												
Итого за день			4517	50,63	207,39	1488,57	1,60	65,05	3,69	6,81	367,42	792,40	389,05	14,11													

**Дневное меню (вариантное) 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.**

День: 6.06.2019

Меню:

Акт № 8 от 05.05.2016																													
Год наборник №	№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Средн- возраст	12-18	Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			15	16				
Завтрак																													
2008/ АКТ №	189/04	Каши рисовая молочная с соусом яблочным (свежемороженая крупица)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9														
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6														
	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			550	18,2	19,03	90,8	616,4	1,05	111,58	0,06	0,63	183,49	295,9	186,3	6,2														
Обед (ПЕРВОЕ Б. ПОЛОУ И НАПИТОК НА ВЫБОР)																													
2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	36	19	1														
2008	71/92	Суп картофельный с клецками	250/15	4,11	3,4	16,9	130,8	0,08	8,4	0,21	0,2	34,32	79,7	27,23	1														
АКТ №	336/03	Булочка кудрявая с фруктами из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	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	261/373	Печенье говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00														
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9														
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 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			875	27,59	28,16	118,80	828,00	0,50	53,40	7,09	9,77	124,22	473,60	105,05	11,10														
Итого за день				45,79	47,19	209,6	1444,4	1,566	164,98	7,15	10,4	307,71	769,5	291,35	17,3														

Двухмесячное 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.

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Дневн.: 7. Полевая книга																				
Год наборник №		№ рейс	Присл. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)								Минеральная ценность (мг)			
1	2				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
2008/	189/03	Каша питательная «Морепродукты» с вареным рисом (свежесмороженый крем-жирный)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,38	235	46,6	3,1					
АКП*																				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	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			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,88	252,1	96,1	4,8					
Обед (ПЕРВОЕ БЛ. ПОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																				
2008/	35/	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02 Овощи пропорционно: огурец свежий с 01.03	100/100	1,6	5,1	6,9	80	0,96	3,25	3,25	1,38	43,4	88,3	60,98	1					
2011	71																			
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами по рецепту обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	185,3	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,30	32,40	1,72					
АКП*	336/03	Вулкан куриный с грибами по рецепту обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,32	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,35					
АКП*	281,01	Чашахлеб (филе куриное)	100	14,4	13	11,11	187,8	0,27	34	8	5,8	12	312	20	8					
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72					
2007	123	Компот из свежесмороженных ягод (свежая)	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 ржано-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			870	31,44	30,08	120,00	843,14	1,48	42,05	11,43	9,73	145,00	644,90	185,68	13,04					
Итого за день			4944	48,81	212	1444,2	2,491	43,63	11,491	10,7	346,88	896,9	281,78	17,84						

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон:

Борщак: 12-18

Создайте свой блог, и АРФОР и НАЦИТОК на выбор

2008/ АКП*	184/11	Капса Печеная мол. лиза «Усадьба Марьяно» (с молоком стуженная)	250/30	10,2	14,4	29,9	320,4	0,2	16,09	0,06	0,31	175,30	280,14	83,21	3,16
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	113,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18,82	19,39	89,34	650,61	1,08	17,09	0,07	0,31	309,6	379,24	144,71	4,86
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Рульон куриный со свежей заливкой петрушки	250/10/2	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 (винный)	100	16,44	12	31,11	205	0,18	0	0,015	3,6	12	153,3	23,33	2
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	113,2	43,2	8,4	0,9
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (липовник)	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 grano-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			865	27,53	32,07	114,91	867,70	0,52	141,96	0,41	9,61	121,63	370,60	131,03	6,99
Итого за день				46,35	51,46	204,85	1518,31	1,6	159,05	0,482	9,92	431,23	749,84	275,74	11,85

**Детское питание (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.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Год наборщик №		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Несезон: 2							Сезон: 12-18							Минеральные вещества (мг)				
Питательная ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)														
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																						
2008/ АКТ*	184/05	Каши овсяная (геркулес) «Молоток» с соусом яблочным (свежемороженый яблочный соус)	250/30	12,2	16,0	37,1	305,6	0,2	16,09	0,06	0,3	175,30	280,1	85,2	3,16							
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
	к/к	Буллон 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			550	18	18,53	89,23	561,6	1,04	16,09	0,06	0,3	193,6	297,2	134,7	4,86							
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																						
2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7							
АКТ*	73/01	Суп овсяной со сливками перцем «по-сартловски»	250	5,75	6	14,13	156,25	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	138,76	36,75	1,9							
АКТ*	336/04	Буллон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,09	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12							
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	11	17,8	227,9	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1							
2008	323	Каши гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72							
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 ржанко-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			860	31,26	32,20	131,27	928,45	0,64	20,39	0,34	5,88	148,12	503,06	156,43	9,62							
Итого за день			49,26	50,73	220,50	1490,05	1,68	36,39	0,40	6,18	341,72	800,26	291,13	14,48								

Сезон:
Возраст: 12-18

Дата: 10 Января										Возраст: 12-18							
Год изд. формулы №	№ рецеп.	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые 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/ АКП*	184/10	Кашишневая «Людмила» с ягодами орехом (свежемороженая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	284,8	136,8	4,8		
2008	432	Корейский напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
	к/к	Витон 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			550	19,3	19,63	92,27	643	2,04	1,61	0,06	0,6	230,4	338,9	189,3	6,5		
Обед (ПЕРВОЕ Б. ЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1		
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99		
АКП*	336/03	Вулкан куриный с трюфелями из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	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*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	100	1,5	10,55	18,3	162,2	0,055	0,55	0,011	0,55	34,4	147,3	21	0,44		
2008	325	Рис отварной	180	4,44	7,56	38,4	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72		
2007	123	Компот из свежемороженых 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 микроэлементами	30	1,95	0,3	13,3	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			865	28,48	28,89	116,09	841,04	0,47	60,36	27,51	4,81	103,53	427,02	147,78	3,93		
Итого за день				47,78	48,52	208,36	1484,04	2,51	61,97	27,57	5,41	335,93	765,92	337,08	10,43		

**Духицельское инкешное (вариативное) баланспированное 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.**

Ден: 11 Дегина

Сезон:
Воспит: 12-18

Год изд.борник и	№ рач.	Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Норматив						Витаминиз (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В	8		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	Макарониз с сыром	210/15	13,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44						
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	60	0	0	0	0	5	8	4	1						
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	Битон обогащенный микроэнтриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25						
Итого за завтрак			550	18,0	18,51	83,85	544,8	0,42	13	0,18	1,7	197,95	174,55	48,15	5,59						

Обед (ПЕРВОЕ Б. ПОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	70/2	Омлет соевый (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	13	0	7,8	0	0	31,3	0	22,2	0,9												
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	12,7	150,26	0,06	21,9	0,2	0,2	43,8	52,7	21,89	0,7												
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	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*	78,01	Мясо духовое (свинина) «по-кромшатски» с картофелем и овощами	280	22,4	22,16	86,8	522,4	0,17	11,7	0,09	1,5	55,4	233,3	33,5	1,4												
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17												
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	60	0	0	0	0	5	8	4	1												
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэнтриентами	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			865	28,43	28,16	121,10	819,66	0,21	47,80	0,29	2,37	142,78	295,22	105,61	4,37												
Итого за день				46,47	46,67	204,95	1384,50	0,73	68,80	0,47	4,07	340,73	460,77	153,76	9,96												

**Дневное, еженедельное, недельное (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.**

Приложение №8 к Сметной 2.37.4.3390-20

Меню: 12.06.2018															Сезон: 12.18				
Год издания №	№ рецепта	Пример типичного наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	8		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/ АКТ*	184/06	Каши гречневая молочная с ягодами соусом (крутинка)	250/30	12,3	16,0	29,9	320,4	0,2	1,58	0,06	0,6	156,20	284,8	136,8	4,8				
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0				
	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			550	18,1	18,43	92,7	621,4	1,05	14,58	0,06	0,7	177,5	298,9	185,3	5,5				
Обед (ПЕРВОЕ Б. ПОЛО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	36	19	1				
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00				
АКТ*	336/03	Бульон куриный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25				
АКТ*	345	Рыбные пельмени заправленные с соусом	100	13,5	12,5	20,2	221	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9				
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	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	25,7	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 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			860	30,66	32,20	126,30	950,10	0,42	35,00	0,58	10,41	186,80	368,20	140,30	6,10				
Итого за день				48,76	50,63	219,00	1571,50	1,47	49,58	0,64	11,11		364,30	325,60	11,60				
Итого за 12 дней				572,78	596,72	2528,32	17642,31	20,70	910,32	78,16	92,78		4313,89	8508,60	3352,47				
Итого среднее за день				47,7	49,7	210,5	1470,2	1,7	75,9	6,5	7,7		359,5	709,1	279,4				

Приложение к диссертации на тему

"АКТ- акт контрольной проверки"

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

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, год издания Кузнецова М.Н.

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

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Мотыльков Изд. 2-е, Делит шире, 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Справочник. Москва, Делит шире, 2007. - 276с. Редакция Суровкина И.М. Тутельяна В.А.