УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛЕНАГРОПРОМ"
Кулик С.П. _____

СОГЛАСОВАНО:

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб. 00 копеек.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
1 день						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	2,3	14,8	2,6	152,2	214*
Печенье сахарное	40	3,0	4,4	28,4	165,2	к\к
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16,0	99,8	54-23гн**
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Фрукты сезонные (бананы)	110	1,2	0,3	22,2	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	**590**	**12,4**	**23,3**	**89,8**	**618,6**	
Обед						
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,4	85,0	54-13з**
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,1	5,8	9,5	98,1	84*
Плов из птицы	250	24,5	25,3	47,1	514,5	311*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**860**	**32**	**36,8**	**97,2**	**848,1**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	10,7	11,1	40,2	303,0	453*
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,0	29,5	54-2 гн**
Итого за Полдник:	**250**	**10,9**	**11,1**	**47,2**	**332,4**	
Итого за день:	**1700**	**55,2**	**71,3**	**234,2**	**1 799,1**	
2 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	9,0	30,8	224,4	189*
Сыр (порциями)	15	4,0	3,8	-	50,1	14*
Какао с молоком	200	4,9	4,0	13,6	109,8	54-21гн**
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,0	3,1	5,9	67,5	к/к
Итого за Завтрак:	**585**	**21,1**	**21,0**	**70,8**	**556,5**	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,0	10,0	3,0	106,2	20*
Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	9,2	7,1	45,3	281,7	99*
Котлета рыбная (минтай)	100	12,6	9,4	9,8	173,8	54-3р**
Пюре картофельное	200	4,3	5,6	29,1	184,0	54-11 г**
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	20,8	86,1	441*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**920**	**31,2**	**32,9**	**126,1**	**925,1**	
Полдник						
Булочка школьная	60	5,9	4,7	30,5	187,6	428*
Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	105,0	434*
Итого за Полдник:	**260**	**11,5**	**9,7**	**39,9**	**292,6**	
Итого за день:	**1765**	**59,7**	**60,4**	**231**	**1 706,7**	

3 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Творожно-пшенная запеканка с соусом шоколадным	200/20	11,7	7,6	20,5	197,3	54-7т**
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	9,4	55,7	54-4гн**
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	к\к
Итого за Завтрак:	**560**	**17,1**	**10,3**	**57,9**	**392,7**	
Обед						
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,4	5,2	9,2	89,3	40*
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	5,1	12,9	104,4	76*
Жаркое по-домашнему	250	26,8	15,3	27,7	356,3	258*
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,1	0,1	17,1	69,6	394*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**855**	**33,8**	**26,3**	**85,2**	**712,8**	
Полдник						
Булочка Веснушка	50	4,7	4,3	24,9	157,6	471*
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,3	0,1	7,3	30,6	54-3гн**
Итого за Полдник:	**255**	**5**	**4,4**	**32,2**	**188,2**	
Итого за день:	**1670**	**55,9**	**41**	**175,3**	**1 293,6**	
4 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,4	10,3	27,5	227,8	189*
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,0	29,5	54-2 гн**
Печенье сахарное	40	3,0	4,4	28,4	165,2	к\к
Яйцо вареное	40	0,2	0,2	0,0	2,5	213*
Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	к/к
Фрукты сезонные	120	0,5	0,5	11,8	53,3	к\к
Итого за Завтрак:	**625**	**11,8**	**16,0**	**85,0**	**530,6**	
Обед						
Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,2	5,2	10,9	95,3	41*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,4	6,2	17,9	136,9	54-3с**
Котлета рубленая из птицы	80	14,0	15,2	11,4	238,5	314*
Горошница	200	20,5	2,0	49,5	298,0	54-21г**
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**885**	**42,1**	**29,3**	**123,4**	**925,6**	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	4,7	4,3	25,4	159,6	464*
Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	105,0	434*
Итого за Полдник:	**250**	**10,3**	**9,3**	**34,8**	**264,6**	
Итого за день:	**1760**	**63,9**	**54,4**	**243,2**	**1 718,2**	

5 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,1	9,2	39,6	277,8	54-13 к**
Сыр (порциями)	15	4,0	3,8	-	50,1	14*
Какао с молоком	200	4,9	4,0	13,6	109,8	54-21гн**
Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	к/к
Итого за Завтрак:	**470**	**21,8**	**18,4**	**78,9**	**568,6**	
Обед						
Икра морковная	100	1,2	8,1	10,5	120,0	56*
Суп картофельный с вермишелью	250	3,1	2,9	20,8	121,7	100*
Суфле рыбное (паровое)	100	12,7	11,7	2,0	164,2	250*
Рис отварной	200	4,9	8,4	43,7	271,0	325*
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,3	0,1	7,3	30,6	54-3гн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**905**	**25,8**	**31,9**	**102,5**	**800,7**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	10,7	11,1	40,2	303,0	453*
Сок фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	442*
Итого за Полдник:	**250**	**10,7**	**11,1**	**64,2**	**399**	
Итого за день:	**1625**	**57,6**	**58,5**	**231**	**1 681,3**	
6 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суфле из моркови с творогом (с повидлом)	200/20	11,7	7,4	38,6	268,2	54-3т**
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,3	0,1	7,3	30,6	54-3гн**
Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,7	1*
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	к\к
Итого за Завтрак:	**570**	**14**	**12,7**	**68**	**441,8**	
Обед						
Салат "Свеколка"	100	1,7	10,1	16,1	162,6	50*
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,4	3,0	17,2	105,0	98*
Голубцы ленивые	250	22,5	11,9	17,9	268,4	54-3м**
Кисель из апельсинов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	54-20хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**850**	**30,5**	**25,7**	**82,3**	**682,2**	
Полдник						
Коржик молочный	40	2,7	4,7	23,5	146,9	806***
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,0	29,5	54-2 гн**
Итого за Полдник:	**240**	**2,9**	**4,7**	**30,5**	**176,3**	
Итого за день:	**1660**	**47,3**	**43,1**	**180,8**	**1 300,3**	

9 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пудинг из творога с джемом	180/30	25,0	14,0	43,6	400,8	225*
Какао с молоком	200	4,9	4,0	13,6	109,8	54-21гн**
Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	к/к
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	к\к
Итого за Завтрак:	**550**	**31,9**	**19,1**	**79,3**	**616,2**	
Обед						
Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11 з**
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) со сметаной	250/5	2,2	6,3	14,5	123,6	54-11 с**
Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным	50/50	6,7	16,6	10,3	217,3	283/364*
Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,9	34,9	207,1	331*
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	61,4	430*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**855**	**19,4**	**38,7**	**100,2**	**826,5**	
Полдник						
Коржик молочный	40,0	2,7	4,7	23,5	146,9	806***
Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	7,0	29,5	54-2 гн**
Итого за Полдник:	**240**	**2,9**	**4,7**	**30,5**	**176,3**	
Итого за день:	**1645**	**54,1**	**62,5**	**210**	**1 619,0**	
10 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,8	8,1	46,7	294,7	184*
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,3	0,1	7,3	30,6	54-3гн**
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Итого за Завтрак:	**450**	**12,1**	**9,3**	**74,5**	**430**	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,2	18,8	7,0	218,7	48*
Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,6	7,3	15,4	138,1	90*
Хлебцы рыбные (паровые) с соусом	140	14,1	13,0	9,4	211,1	248*
Пюре картофельное	200	4,3	5,6	29,1	184,0	54-11 г**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн**
Итого за Обед:	**950**	**30,2**	**45,4**	**94,7**	**908,8**	
Полдник						
Булочка школьная	60	5,9	4,7	30,5	187,6	428*
Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	105,0	434*
Итого за Полдник:	**260**	**11,5**	**9,7**	**39,9**	**292,6**	
Итого за день:	**1660**	**53,8**	**64,4**	**209,2**	**1 631,5**	

11 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	200/20	19,7	15,4	52,3	426,4	54-2т**
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16,0	99,8	54-23гн**
Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	к/к
Фрукты сезонные (бананы)	130	1,4	0,4	26,3	114,3	к/к
Итого за Завтрак:	**570**	**25,5**	**19,1**	**104,8**	**692,9**	
Обед						
Огурец соленый	80	0,8	-	1,6	9,6	к/к
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	250/10	3,7	3,5	15,5	108,7	79*
Рагу из курицы	250	22,8	14,8	21,8	311,8	54-22м**
Напиток из плодов шиповника переделка	200	0,4	0,2	20,8	86,1	441*
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**880**	**34,4**	**20,3**	**98,4**	**714,1**	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	4,7	4,3	25,4	159,6	464*
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,0	29,5	54-2 гн**
Итого за Полдник:	**250**	**4,9**	**4,4**	**32,5**	**189**	
Итого за день:	**1700**	**64,8**	**43,8**	**235,7**	**1 596,0**	
12 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,1	9,2	39,6	277,8	54-13 к**
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	9,4	55,7	54-4гн**
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	к\к
Итого за Завтрак:	**545**	**14,5**	**11,9**	**77,1**	**473,2**	
Обед						
Икра кабачковая (консервы)	80	1,5	7,1	6,2	94,8	к/к
Суп картофельный с вермишелью	250	3,1	2,9	20,8	121,7	100*
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	16,1	18,7	7,4	262,3	275*
Капуста б/к тушеная	200	4,6	8,5	21,1	179,8	131*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**880**	**29,2**	**38**	**87,7**	**809,1**	
Полдник						
Булочка домашняя	100	8,0	14,9	51,6	372,6	467*
Сок фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	442*
Итого за Полдник:	**300**	**8,0**	**14,9**	**75,6**	**468,6**	
Итого за день:	**1725**	**51,8**	**64,7**	**240,4**	**1751,0**	
Итого за все дни:	**20415,0**	**671,7**	**662,1**	**2631,2**	**19170,7**	
Итого среднее за день:	**1701,3**	**56,0**	**55,2**	**219,3**	**1597,6**	

В меню использованы сборники рецептур блюд:

1. * Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Под.ред. Куткиной М.Н. Санкт-Петербург, Речь, 2008г.

2. ** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.

3. *** Лечебное питание. Практическое Руководство (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская , 2-е издание СПб., 2013 г.

11 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	200/20	19,7	15,4	52,3	426,4	54-2т**
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16,0	99,8	54-23гн**
Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	к/к
Фрукты сезонные (бананы)	130	1,4	0,4	26,3	114,3	к/к
Итого за Завтрак:	**570**	**25,5**	**19,1**	**104,8**	**692,9**	
Обед						
Огурец соленый	80	0,8	-	1,6	9,6	к/к
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	250/10	3,7	3,5	15,5	108,7	79*
Рагу из курицы	250	22,8	14,8	21,8	311,8	54-22м**
Напиток из плодов шиповника переделка	200	0,4	0,2	20,8	86,1	441*
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**880**	**34,4**	**20,3**	**98,4**	**714,1**	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	4,7	4,3	25,4	159,6	464*
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,0	29,5	54-2 гн**
Итого за Полдник:	**250**	**4,9**	**4,4**	**32,5**	**189**	
Итого за день:	**1700**	**64,8**	**43,8**	**235,7**	**1 596,0**	
12 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,1	9,2	39,6	277,8	54-13 к**
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	9,4	55,7	54-4гн**
Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35,0	к\к
Итого за Завтрак:	**545**	**14,5**	**11,9**	**77,1**	**473,2**	
Обед						
Икра кабачковая (консервы)	80	1,5	7,1	6,2	94,8	к/к
Суп картофельный с вермишелью	250	3,1	2,9	20,8	121,7	100*
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	16,1	18,7	7,4	262,3	275*
Капуста б/к тушеная	200	4,6	8,5	21,1	179,8	131*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	**880**	**29,2**	**38**	**87,7**	**809,1**	
Полдник						
Булочка домашняя	100	8,0	14,9	51,6	372,6	467*
Сок фруктовый	200	-	-	24,0	96,0	442*
Итого за Полдник:	**300**	**8,0**	**14,9**	**75,6**	**468,6**	
Итого за день:	**1725**	**51,8**	**64,7**	**240,4**	**1751,0**	
Итого за все дни:	**20415,0**	**671,7**	**662,1**	**2631,2**	**19170,7**	
Итого среднее за день:	**1701,3**	**56,0**	**55,2**	**219,3**	**1597,6**	

В меню использованы сборники рецептур блюд:

1. * Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Под.ред. Куткиной М.Н. Санкт-Петербург, Речь, 2008г.

2. ** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.

3. *** Лечебное питание. Практическое Руководство (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская , 2-е издание СПб., 2013 г.