

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК" _____

2024г.

2024г.

Степанова Е.Г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 137 руб.

День: 12 Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6
Итого за Молочную перемену		240	7,1	10,16	25,5	261,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,8	12,2	16,9	126,8
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	19,4	16,6	48,8	470,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,8	97,8
Итого за Обед		705	29,5	29,4	100,5	755,4
Итого за день			36,6	39,6	126,0	1017,0

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за Молочную перемену		240	7,3	10	34,3	238
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		740	28,0	27,6	93,6	846,6
Итого за день			35,3	37,6	127,9	1084,6

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6
Итого за Молочную перемену		240	11	12,15	23,66	234,6
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		705	23,0	25,5	95,0	748,4
Итого за день			34,0	37,7	118,6	983,0

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за Молочную перемену		240	7,1	10,16	25,4	261,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	2,8	8,4	7,4	94
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		730	28,2	27,4	103,9	785,5
Итого за день			35,3	37,6	129,3	1047,1

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114
Итого за Молочную перемену		240	6,3	10	36,3	238
Обед						
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		700	29,1	29,0	88,2	826,5
Итого за день			35,4	39,0	124,5	1064,5

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6
Итого за Молочную перемену		240	6,1	12,15	23,66	234,6
Обед						
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		700	27,9	24,9	94,9	797,4
Итого за день			34,0	37,1	118,5	1032,0

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 6 Суббота

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
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6
Итого за Молочную перемену		240	7,1	10,2	35,4	261,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200/5	3,2	3,1	11,4	94
к/к	Суфле из печени	100	18,6	16,3	10,8	313,8
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	35,4	150,6
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		705	28,1	28,2	88,6	698,6
Итого за день			35,2	38,4	124,0	960,2

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК" _____

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 5 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
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114
Итого за Молочную перемену		240	7,3	10	31,3	238
Обед						
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,8	8,1	77,9
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	20,2	19,6	12,8	313,6
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	26,7	183,8
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		725	28,8	29,8	95,1	784,5
Итого за день			36,1	39,8	126,4	1022,5

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 4 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
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6
Итого за Молочную перемену		240	11	12,1	23,66	234,6
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	7,3	5,1	7,3	203
258	Жаркое по-домашнему со свининой	200	10,2	18,3	22,8	354,7
436	Напиток апельсиновый	200	0	0	25,7	104,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		700	23,1	25,1	96,7	844,7
Итого за день			34,1	37,2	120,4	1079,3

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 3 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
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за Молочную перемену		240	7,1	10,16	25,4	261,6
Обед						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		705	29,2	29,5	101,4	756,3
Итого за день			36,3	39,7	126,8	1017,9

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 2 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
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за Молочную перемену		240	7,3	10	34,3	238
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		740	28,0	28,7	85,2	719,4
Итого за день			35,3	38,7	119,5	957,4

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 1 Понедельник
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
Молочная перемена						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6
Итого за Молочную перемену		240	11	12,15	23,66	234,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,08	4,2	7,6	126,8
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	80/50	12,78	17,66	12,8	199,4
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,6
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,9	111,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		730	23,3	27,4	93,1	725,2
Итого за день			34,3	39,5	116,8	959,8

Заведующий производством _____