

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

«Всеволожский центр питания "Здоровое детство" / Павлова Н.М.

2025г.

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.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

| Год<br>и № сборн<br>ика | № рец. | Прием пищи, наименование блюд                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                         |        |                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                       | 2      | 3                                                          | 4            | 5                    | 6     | 7      | 8                                 |
| <b>Завтрак</b>          |        |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
| 2008/<br>АКП*           | 184/05 | Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти) | 200/30       | 8,4                  | 12,0  | 30,5   | 251,0                             |
|                         | к/к    | Молоко питьевое                                            | 200          | 5,3                  | 5     | 9,6    | 108                               |
|                         | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                         | 70           | 5,6                  | 2,43  | 37,1   | 196                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |                                                            |              | 19,25                | 19,43 | 77,2   | 555                               |
| <b>Обед</b>             |        |                                                            |              |                      |       |        |                                   |
| 2008                    | 23     | Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом         | 60           | 0,54                 | 5,9   | 1,74   | 63,6                              |
| 2008                    | 95     | Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной             | 200/5        | 3,56                 | 4,48  | 17,5   | 160                               |
| АКП*                    | 336/04 | Бульон куриный с зеленью                                   | 200/10/2     | 4,3                  | 1,1   | 1,1    | 92                                |
| 2008                    | 265    | Плов (свинина)                                             | 240          | 19                   | 16,4  | 45     | 401                               |
| 2008                    | 402    | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,6                  | 0,1   | 25,7   | 131                               |
| 2008                    | 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                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |                                                            |              | 25,65                | 27,18 | 103,44 | 821,60                            |
| <b>Итого за день</b>    |        |                                                            |              | 44,90                | 46,61 | 180,64 | 1376,60                           |

Заведующий производством



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.



Двухнедельное 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.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

| Год<br>подсборни<br>ка  | № рец. | Прием пищи, наименование блюд                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                         |        |                                                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                       | 2      | 3                                                             | 4            | 5                    | 6     | 7      | 8                                 |
| <b>Завтрак</b>          |        |                                                               |              |                      |       |        |                                   |
| 2008/<br>АКП*           | 184/05 | Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным<br>(ягодное ассорти) | 200/30       | 8,4                  | 12,0  | 30,5   | 251,0                             |
| 2008                    | 430    | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  | 0,1   | 15     | 60                                |
|                         | к/к    | Батон обогащенный микроэлементами                             | 70           | 5,6                  | 2,43  | 37,1   | 196                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |                                                               |              | 14,15                | 14,53 | 82,6   | 507                               |
| <b>Обед</b>             |        |                                                               |              |                      |       |        |                                   |
| 2008                    | 23     | Салат из помидоров и огурцов с растительным<br>маслом         | 60           | 0,54                 | 5,9   | 1,74   | 63,6                              |
| 2008                    | 95     | Борщ со свежей капусты с картофелем и<br>сметаной             | 250/5        | 4,4                  | 5,57  | 21     | 199                               |
| АКП*                    | 336/04 | Бульон куриный с зеленью                                      | 250/10/2     | 5,3                  | 1,4   | 1,4    | 113,4                             |
| 2008                    | 255    | Плов (свинина)                                                | 250          | 20,1                 | 17,1  | 46,9   | 417                               |
| 2008                    | 402    | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200          | 0,6                  | 0,1   | 31,7   | 131                               |
| 2008                    | 430    | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  | 0,1   | 15     | 60                                |
|                         | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>микроэлементами           | 40           | 2,6                  | 0,4   | 18     | 90                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |                                                               |              | 28,24                | 29,07 | 119,34 | 900,60                            |
| <b>Итого за день</b>    |        |                                                               |              | 42,39                | 43,60 | 201,94 | 1407,60                           |

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М.

2025г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню  
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

| Год<br>изд. сборник<br>а | № рец. | Прием пищи, наименование блюд                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------|--------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                          |        |                                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                        | 2      | 3                                                          | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                                 |
| <b>Завтрак</b>           |        |                                                            |              |                      |              |               |                                   |
| 2008/<br>АКП*            | 184/05 | Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти) | 200/30       | 8,4                  | 12,0         | 30,5          | 251,0                             |
| 2008                     | 430    | Чай с сахаром                                              | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                                |
|                          | к/к    | Батон обогащенный микронутриентами                         | 70           | 5,6                  | 2,43         | 37,1          | 196                               |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |        |                                                            |              | <b>14,15</b>         | <b>14,53</b> | <b>82,6</b>   | <b>507</b>                        |
| <b>Обед</b>              |        |                                                            |              |                      |              |               |                                   |
| 2008                     | 23     | Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом         | 60           | 0,54                 | 5,9          | 1,74          | 63,6                              |
| 2008                     | 95     | Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной             | 250/5        | 4,4                  | 5,57         | 21            | 199                               |
| АКП*                     | 336/04 | Бульон куриный с зеленью                                   | 250/10/2     | 5,3                  | 1,4          | 1,4           | 113,4                             |
| 2008                     | 265    | Плов (свинина)                                             | 250          | 20,1                 | 17,1         | 46,9          | 417                               |
| 2008                     | 402    | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0,6                  | 0,1          | 31,7          | 131                               |
| 2008                     | 430    | Чай с сахаром                                              | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                                |
|                          | к/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами          | 40           | 2,6                  | 0,4          | 18            | 90                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |        |                                                            |              | <b>28,24</b>         | <b>29,07</b> | <b>119,34</b> | <b>900,60</b>                     |
| <b>Полдник</b>           |        |                                                            |              |                      |              |               |                                   |
| 2008                     | 394    | Компот из свежих яблок                                     | 200          | 0,2                  | 0,2          | 27,9          | 115                               |
| 2011                     | 442    | Плюшка Московская                                          | 80           | 6,9                  | 4,36         | 49,32         | 263,8                             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |        |                                                            |              | <b>7,1</b>           | <b>4,6</b>   | <b>77,2</b>   | <b>378,8</b>                      |
| <b>Итого за день</b>     |        |                                                            |              | <b>49,49</b>         | <b>48,16</b> | <b>279,16</b> | <b>1786,40</b>                    |

Заведующий производством