



Примечание: двухкратное питьевое сбалансированное меню
 обучающихся 12 лет и старше калорийных и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Свердловской области составляет 156
 руб.



Дети: 1 Подклассик

Таблица 1	Имя ребенка	Питательные вещества (г)												
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	ВН	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Средн: 12,18

2-й Заняток	К/к	Чаш с сахаром	Варен и аскорбинате	Элементы (мг)											
				В	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	ВН	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2008	430	200	40	0	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за 2-й Заняток				1,3	2	15	101	0	45	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	

Счет на морские и яблок (по 28.02)
 Дев. Гринир. Горошек зеленый (консервированный) с 01.03

2012/ АКТ*	К/к	Счет на морские и яблок (по 28.02) Дев. Гринир. Горошек зеленый (консервированный) с 01.03	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
99/73		Суп пюре/фасолевый с горошком и грибами	250/15	7,67	4,88	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	33,23	150,00	40,00	2,19
260		Гречка из яиц/панина	100	10,9	17,1	4,9	235	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
331		Макрорисовые изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
442		Сое фрустуван и аскорбинате	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
К/к		Хлеб ржане-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
К/к		Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,47	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Обед			860	30,63	28,87	121,89	921,1	0,87	14,10	0,5	6,38	132,08	299,75	111,68	8,04

Подлинник

2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
Итого за Подлинник			260	11,6	9,6	38,5	287,9	0,8	10,0	0,9	0,2	126,5	142,3	960,8	0,2
Итого за Обед				43,53	40,47	190,39	1373,00	1,67	69,10	1,36	6,75	264,11	484,35	1889,98	9,44

Примерное двухнедельное индивидиальное сбалансированное меню
 бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше младших и средних классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

День: 2 Вторник
 Седм: 12-18

Год	№ п/п	Пример питания: наименование блюда	Масса порции	Калории						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Микроэлементы (мг)					
				В	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	16						
2008	432	Кофеинный напиток	200	1,3	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	0	61	45	7	1					
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7					
Итого за 2-й завтрак				250	1,9	1,4	62,2	270	1	0,01	0	0	0	73,5	51	10	1,7					
Обед																						
АКТ*	372/1	Салат из овощей с яблоком и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1							
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53	0,059	21,89	0,21	0,19	43,78	52,74	21,89	0,74							
2008	311	Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2	0,14	20,49	0,40	8,17	60,1	350,8	60,1	23,4							
2008	402	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7							
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6							
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,97	12,35	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25							
Итого за Обед				860	30,48	34,97	131,30	945,73	0,62	45,38	0,63	11,56	173,83	465,39	173,04	26,79						
Полдник																						
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
2008	3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,45	154,2	39,3	8	0,34							
Итого за Полдник				240	5,1	9,9	23,5	209,7	0,0	0,0	0,4	159,2	106,3	12,0	1,3							
Итого за день				3752	46,27	216,95	1425,43	1,64	45,39	0,72	12,01	406,53	622,69	195,04	29,83							

**Примерное двухнедельное индивидиальное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше младших и средних классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.**

Год	№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Калории						Витамины (мг)											
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К						
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
2-й завтрак																					
2008	431	Чай с сахаром и лимонком	200/5	0,2	0	13,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1						
	к/к	Приник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2						
Итого за 2-й завтрак			245	2,46	5,8	34,5	208,4	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3						
Обед																					
2011	71	Овощи пропаренно (супред. свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	23,2	8,4	0,36						
2008	91	Рисовый суп "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	7,6	26,8	0,99						
АКТ	345	Рыбные пельмени заправленные с супом	100	14,2	15	20,26	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	17,5	19,4	0,9						
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	191	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3						
2008	436	Нитрококшанский шире	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0						
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6						
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	12,25	70	0,2	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25						
Итого за Обед			860	28,20	28,61	120,18	845,55	0,71	37,96	0,28	5,60	166,98	359,15	148,45	5,40						
Полдник																					
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	1,40	950	0						
2011	442	Плошка Московская	80	6,9	4,26	49,32	269,8	0,1	3,1	0,05	1,16	18,3	35	10	0						
Итого за Полдник			280	12,9	12,4	56,3	387,8	0,4	10,3	0,4	1,2	138,3	195,0	960,0	0,0						
Итого за день				43,56	46,77	213,00	1439,75	1,11	96,36	0,63	6,96	315,21	567,45	1111,95	5,70						

**Примерное двухнедельное дневное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.**

Дневн. 4 человек

Семейн.

Бюджет: 12,18

Год наблюдения	Месяц	Примерный состав, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Макроэлементы (мг)					
				В	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кg				
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
2-й завтрак																						
2008	433	Каша с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1							
2008	2	Бутерброд с сыром	50	1,3	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,23	0,4							
Итого за 2-й завтрак																						
			250	4,5	7,97	52,3	299,15	0,065	11	0,05	0,5	131	107,5	20,23	1,4							
Обед																						
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54							
2008	80	Вареный картофель со сметаной	250/5	5,97	7,16	19,29	141,2	0,05	9,9	0,21	0,3	55,7	106,4	20,8	1,9							
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12,5	15,4	5,8	220	0,04	0	0,06	2,2	10	14	20	2							
2008	331	Макаронные изделия отваренные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	239,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	49,2	8,4	0,9							
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1							
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6							
	к/к	Хлеб обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25							
Итого за Обед																						
			860	30,41	35,95	117,42	929,10	0,58	22,70	0,36	7,34	112,25	335,85	122,85	8,19							
Полдник																						
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6							
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,66	232	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5							
Итого за Полдник																						
			270	5,0	8,9	62,9	352,0	0,1	110,0	0,1	0,6	24,5	41,2	10,3	1,1							
Итого за день																						
				36,93	59,20	297,78	1446,10	0,69	142,70	0,46	8,47	146,75	394,55	139,40	9,69							

**Примерное двухнедельное недельное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.**

День: 5 Понедельник

Семья
Проект: 12-18

Торговая марка	№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Э	Ж	У	Э		Ж	У	Э	Ж	У	Э	Ж	У	Э			
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
2-й завтрак																							
2008	402	Компот из суфлефруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7								
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	11,5	0,2								
Итого за 2-й завтрак			240	4,6	4,25	42,36	231,6	0,02	45	0,01	0,7	21,53	27,3	29,5	0,9								
Обед																							
2008	35/56	Салат из мелкопомойной капусты с маслом растительным (по 28.02)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4								
АКГ*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гречкой	250/10	5,32	5,67	21,5	163,77	0,97	9,90	0,4	0,34	100,20	96,57	30,90	1,48								
АКГ*/2008	3	Тертель (1й вариант), соус сметанный	100/20	13,17	17,68	15,33	206,33	0,88	23,4	0	0,7	44,2	39,8	21,1	1,12								
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,34	13,2	91,6	31,2	0,72								
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 минеральными	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	3,4	5,7	26,1	1,2								
	к/к	Батон обогащенный минеральными	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25								
Итого за Обед			875	37,96	32,60	129,96	864,30	0,85	56,70	0,40	3,29	203,95	283,12	138,55	6,17								
Полдник																							
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	1,40	9,90	0								
2004	736	Крепитель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	4,4	8	0								
Итого за Полдник			275	11,8	12,5	54,0	375,1	0,4	9,6	0,3	0,9	134,6	18,40	98,90	0,0								
Итого за день			4437	49,31	49,31	226,31	1470,95	0,95	111,34	0,75	4,89	360,08	484,42	1126,05	7,07								

Примерное двухдневное меню детского дошкольного учреждения в муниципальном образовательном учреждении «Детский сад №12» г. Сургут, стоимость 156 руб.

Дата: 01.06.2012
Меню: Обед

Состав: 12/10

Год наз. блюда	№ рецепта	Прочие ингредиенты	Масса порции	Исходные продукты (г)						Зачеркнутые ингредиенты (грамм)	Витамины (мг)						Макроэлементы (мг)					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	К	Ca	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

2-й завтрак																			
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1				
	к/к	Зерно и ароматизаторы	50	0,4	0,1	39,9	160	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7				
Итого за 2-й завтрак			250	1,9	1,4	62,2	270	1	0,01	0	0	73,5	51	10	1,7				

Обед																			
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6				
2008	88	Шницель из картофеля с кнудом и сметаной	250/5	4,23	8,32	13,19	110,2	0,05	6,28	0,21	0,19	46,92	49,98	21,42	0,62				
2008	299	Запеканка картофельная с сырными продуктами (печень говяжья)	280	21,46	22,1	49,93	490,56	0,46	40,32	6,6	6,72	38,08	371,8	79,92	8,96				
2008	408	Кисель из сока плодового или яблочного натурального	200	0,6	0,5	38,9	139	0,01	55,4	0	0,1	3	8,1	2,1	0,4				
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	3,48	1,6				
	к/к	Биток обогащенный микроэлементами	25	2	0,97	13,35	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	1,625	0,25				
Итого за Обед			860	31,69	36,29	137,27	987,56	0,92	111,60	6,96	10,67	124,78	462,33	159,99	12,43				

Подлинка																			
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1				
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,3	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2				
Итого за Подлинка			260	6,1	4,7	45,7	249,7	0,6	6,0	0,6	0,2	14,5	12,3	15,8	1,2				
Итого за день				39,69	41,39	245,17	1507,36	2,42	117,61	7,56	10,87	212,75	525,63	185,69	15,33				

**Примерное двухдневное учебное соревнование меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.**

Протокол №8 к СпИДН 13.12.1390-20

Год изд. сборника	№ рецепта	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Итого за 7-дневное питание							Средн											
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс							
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
2-й завтрак																						
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
	к/к	Варен в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,31	4,3	13,5	0,2							
Итого за 2-й завтрак			240	1,3	2	30	164	0	45	0	0,2	5,63	12,3	17,5	1,2							
Обед																						
2012/ АКТ+	40369(00)	Салат из моркови и яблок (по 28,02)/ Доп. Тирмип; Горюшек зеленых (консервированный) с 01,03	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6							
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19							
АКТ+	305	Бифе-бургеры в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13,1	14	200,77	0,06	1,50	0,11	0,3	21	111	28	1,2							
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	240,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	72,2	22,8	0,72							
2007	123	Компот из свежамороженных ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4							
	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							
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,35	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,23	0,25							
Итого за Обед			860	29,17	27,67	138,09	925,27	0,88	15,85	0,21	5,89	140,88	381,15	166,55	6,56							
Полдник																						
2008	435	Жаренка	200	6,0	8,0	7,0	134,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	590	0							
2011	442	Пирожки Московская	80	6,9	4,26	49,22	261,8	0,1	3,2	0,05	1,16	18,3	55	10	0							
Итого за Полдник			280	12,9	12,4	56,3	397,8	0,4	10,3	0,4	1,2	138,3	195,0	990,0	0,0							
Итого за день				43,57	42,03	234,41	1477,07	1,08	71,15	0,96	7,25	294,21	588,45	1144,05	7,76							

Примерное двухнедельное недельное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

Докладчик №8 к СидНП.2.2.2.4.359-20

Год наборника	№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Количество											
				Пшеница неочищенная (г)			Пшеница (мл)			Дрожжи (мл)			Макаронные изделия (мл)		
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс	
				Всего за 2-й завтрак											
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс	
2008	433	Каша с молоком	200	3	2,6	24,8	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,13	10,66	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
Итого за 2-й завтрак				240	7	6,75	38,46	0,04	46	0,01	0,2	121,83	94,3	27,5	1,2
Обед															
АКГ*	372/1	Суп из овощей с картофелем и мясом растительным	60	2	3,6	8,7	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1	
2008	91	Рассольник "Деликатесный" со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	70,6	26,8	0,99	
2008	275	Котлеты по-киевски	100	12,77	18	21,11	0,13	4,44	0,08	0,88	17,77	157,7	24,4	2,2	
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9	
2008	431	Чай с сахаром и лимонком	200/5	0,3	0,1	15,2	0	3	0	0	8	10	5	1	
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
	к/к	Биток обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,35	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25	
Итого за Обед				865	30,27	34,50	130,87	0,88	18,40	4,88	112,75	338,35	100,65	8,04	
Полдник															
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	
2008	467	Булочка дрожжевая	70	4,62	8,88	39,06	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5	
Итого за Полдник				270	4,8	8,9	67,0	0,1	2,0	0,7	17,5	43,2	10,3	1,5	
Итого за день				4209	50,13	233,29	150,14	0,91	66,40	0,40	5,61	251,78	465,95	168,45	10,74

Примерное двухнедельное дневное сбалансированное меню
 для организации питания обучающихся 12 лет и старше калесских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.

Дата: 9 июня

Итого за неделю

Средн:

Возраст: 12-18

Год инв.форма	№ п/п	Продукт питания, пищевые добавки	Масса порции	Питательная ценность (г)												Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	С	Са	Р	Мг	
	1		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й завтрак																
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Зефир и аскорбинате	50	0,4	0,1	39,9	169	0	0	0	0	13,3	6	3	0,7	
Итого за 2-й завтрак																
			250	0,4	0,1	54,9	233	0	0	0	0	17,5	14	7	1,7	
Обед																
2011	71	Омлет картофельно (сметана)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36	
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	4,18	5,57	12,04	111,45	0,23	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	31,58	0,99	
2008	258	Жаркое по-домашнему со сметаной	280	19,88	24,9	46	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9	
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	22,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0	
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25	
Итого за Обед																
			860	29,34	31,83	116,49	849,85	0,77	35,41	24,56	3,37	71,06	238,47	109,33	4,10	
Подлинка																
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
2004	773	Булочка "Баскушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	
Итого за Подлинка																
			280	12,1	11,1	61,7	388,8	0,4	13,3	0,4	1,2	138,3	195,0	960,0	0,0	
Итого за день																
				41,83	43,97	233,06	1461,61	1,17	48,71	24,71	4,53	226,86	447,47	1076,33	5,80	

**Примерное двухнедельное недельное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше калесетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 156 руб.**

Дата: 10.09.2012

Класс: 10.09.2012

Семья: 12.18

Год учебного года	№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

2-й завтрак

2008	432	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2008	2	Булочка с джемом	50	1,3	3,77	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,35	0,4
Итого за 2-й завтрак			250	3	6,67	49,8	272	1,025	10,01	0,04	0,5	71	62,5	13,35	1,4

Обед

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2012	83	Суп мясной с маком и луком	250/20	5,64	9,81	22,9	181,5	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,88	0,99
2008	256	Пельмени по-строгановски	100	14,53	11,8	0,44	151,9	0,34	2,5	0,06	0,5	47,46	189,5	32,5	2,83
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,96	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	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 Обед			875	29,67	34,66	150,47	922,80	1,02	27,11	24,38	6,79	106,82	494,47	161,95	7,95

Подлинка

2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за Подлинка			260	5,8	4,6	45,5	245,7	0,5	3,0	0,6	0,2	11,5	10,3	14,8	1,2

Итого за день

Итого за день			3847	4530	235,77	1441,90	2,55	40,12	25,02	7,49	189,32	567,27	189,98	10,55
----------------------	--	--	-------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

**Примерное двухдневное пятидневное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет в старшеклассных и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Беговолокского района, стоимостью 156 руб.**

Дата: 11 Июня

Семь

2

Вторник 12.18

Год	Мяч	Ирина глиц., имевшие брак	Мяса говяд	Питание посетит (г)			Загорелая курица (око)	Питание (кг)								Микроэлементы (кг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
2-й завтрак																					
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7						
	к/к	Приник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2						
Итого за 2-й завтрак			240	2,76	5,9	53	277,4	0,02	45	0,01	0,7	21,53	27,3	29,5	0,9						
Обед																					
2008	35/56	Суп из фасолевой крупы с маслом растительным (по 28.02)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4						
	АКП/ 2008	Суп-пюре из овощей с грибами	250/10	5,32	5,07	23,5	153,77	0,07	9,90	0,4	0,24	100,20	96,57	30,90	1,48						
	АКП/ 2008	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	100/20	15,16	15,5	18,32	218,3	0	3,92	0	4,56	10,47	23,45	6,54	0,43						
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,26	3,6	73,2	23,8	0,72						
2008	442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	16	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8						
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,93	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,3						
	к/к	Битки обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,23	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25						
Итого за Обед			875	30,83	33,66	129,61	888,67	0,90	41,22	0,48	7,27	169,62	232,57	129,69	7,28						
Полдник																					
2008	435	Ряженки	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	930	0						
2004	736	Крепленый сахарный	75	6,01	7,46	43,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0						
Итого за Полдник			275	12,0	15,5	53,0	398,9	0,4	9,6	0,3	0,9	134,6	184,0	938,0	0,0						
Итого за день			4540	54,92	235,50	1561,92	0,90	95,86	0,90	8,87	325,75	443,67	1207,09	8,18							

**Примерное двухнедельное пищевое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше калесских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Вельского района, стоимостью 156 руб.**

Приложение №8 к Сметы 2.172.43390.50

Год	№уч	Другие виды, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Минералы (мг)							Макроэлементы веществ (мг)				
				В	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe								
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
2-й завтрак																							
АКГ*	4	Чай с молоком	200	1,5	2	13,1	91,2	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18								
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,33	4,3	13,5	0,2								
Итого за 2-й завтрак			240	5,5	6,15	23,76	191,8	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38								
Обед																							
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6								
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	7,3	20	183,5	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	23,00	1,00								
2004	374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2	0,2	0	0	0,4	3,6	16,2	30	2								
2008	335	Картофельное пюре	190	5,1	6,84	23,71	204,3	0,17	6,33	0,05	0,25	9,5	107,6	36,7	1,37								
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	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6								
	к/к	Биток обогащенный микроэлементами	25	2	0,67	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25								
Итого за Обед			865	27,80	32,51	119,64	889,80	0,87	133,93	0,45	4,61	167,25	368,05	148,15	7,42								
Полдник																							
2008	431	Чай с сахаром и лимонком	200/5	0,3	0,1	14,3	62	0	3	0	0	8	10	3	1								
2008	3	Бутерброд с сыром	40	5,14	9,9	8,45	149,7	0,02	0	0,09	0,45	144,2	99,3	8	0,34								
Итого за Полдник			245	5,4	10,0	23,7	211,7	0,0	3,0	0,1	0,5	162,2	108,3	13,0	1,3								
Итого за день																							
Итого за 12 дней			495,7	58,7	48,7	169,1	1293,3	0,9	182,1	2,5	5,3	334,5	482,1	173,3	9,1								
Итого среднее за день			41,3	4,67	218,4	1452,4	1,3	90,6	5,5	7,4	276,3	504,5	641,5	10,8									

Дата: 12 Сентября
Наименование: 2

Сумма: 1210
Валюты:

Приложение к циклическому дидактическому меню

*АКП- акт контрольной профработы

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутяновой М.Н.

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

Сборник рецептов биод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Мотылиной М.П., изд. ДениПринт, 2012 год

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 год

Сборник рецептов биод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания, Справочник.-Москва, Делит-принт, 2007.-276с. Редакция Сурякина И.М., Тугельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае сбора поставок в наименованиях по фруктам, джемам, паплеткам, сэндвичам заменой овощей и фруктов.