

СОГЛАСОВАНО

Директор

01 сентября 2025г.

«СВЕРДЛОВСКИЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

Директор Муниципального автономного учреждения "Безопасный центр питания "Здоровье детей"

УТВЕРЖДАЮ

Дружественное питание (вариативное) сбалансированное меню

руб.

бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше сальных и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Безовского района, стоимостью 180,00

Дата: 1.09.2025г.

Семь Восьмерь 12-18

Тор. нд.сборная	№ рел.	Продажа пилл, нмемональное бонд	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Микроэлементы (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
2008/ АКТ	189/03	Каши пшеничные «Морпент» с ароматизатором (свежесмороженый крем-жиром)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,58	225	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	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 на 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 БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011/ АКТ	4/1	Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок растительным «Переворот» до 28,02	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 горошком и грибами из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	23,83	183,5	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	22,52	215,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25					
АКТ	280/04	Гречка из пшеницы (фасо) «до-миско»	100	12,1	10,9	1,9	139,2	0,02	31,54	0,1	0,44	20,29	21,11	6,75	0,25					
2008	331	Макаронные изделия отварные с мясом свиным	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 свежесмороженых ягод (ягодный микс)	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 на обед			870	31,48	29,66	121,03	837,6	0,49	79,39	0,5	2,95	126,39	196,21	76,65	4,57					

Подлинник																				
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0					
2005	428	Булочка пшеничная	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 на 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 на день				61,08	57,99	251,53	1726,60	2,30	90,97	1,44	4,12	484,77	609,61	1133,55	9,57					

Дата: 2 Выход: 1																Счет: Выход: 12-18															
Год или сборная	№ п/п	Продукт или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Макроэлементы (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	210	Мюсли с сахаром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,99	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44																
2008	432	Кофейный 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	0,36	20,8	13,9	11,7	2,9																
	в/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	283,95	211,85	51,15	5,59																
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)																															
2008	20	Суп из соевых крупиц с луком (репчатый) по 28.02 Суп из соевых крупиц 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																
АКЦ	336/04	Булдон куриный со свежей зеленью петрушкой	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 «Ледовская» ледовская	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	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,87	0,24	56,4	102	34,8	1,3																
АКЦ	402,02	Компот из свежемороженых ягод (кубики)	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																
	в/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			865	28,08	32,12	114,99	830,44	0,50	69,57	24,60	6,23	148,83	395,72	146,46	5,32																
Полдник																															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1																
2004	736	Крепированный сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,61	0,04	0,9	14,6	44	8	0																
Итого за Полдник			275	6,0	7,5	61,0	334,9	0,1	2,6	0,0	0,9	19,6	52,0	12,0	1,0																
Итого за день			53,43	59,29	267,13	1757,13	2,00	85,22	24,82	8,83	422,38	659,27	209,61	11,91																	

Год или сборная	№ п/п	Продукт или наименование блюда	Масса порции	Масса: 3 смена							Энергетическая ценность (ккал)	Состав: 12-18											Микроэлементы (мг)	Fe
				Питательные вещества (г)				Витамины (мг)																
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Ca	P	Mg										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
Завтрак																								
2008/ АКТ*	189/08	Каша рисовая молочная с яблоками соусом (свежемороженый ягодный кисель)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,38	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9									
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	0,04	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7									
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	24	29	16	0,9									
АКТ*	336/03	Картофельный крем-суп с жареными сухариками «Сибирский»	250/10	4,6	5,2	19,44	147,28	0,10	7,90	0,1	0,19	67,20	99,04	30,70	1,38									
АКТ*	336/03	Выпечка курнички с фруктами из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,09	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25									
АКТ*/ 2008	01/371	Тертая «Особооборезка» из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	100/30	16,3	12,3	21,7	219,9	0	3,5	0	4,3	10,4	23,29	6,5	0,43									
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									
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 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			900	28,71	32,20	128,48	924,88	0,23	29,40	0,24	10,80	141,30	273,63	126,50	5,33									
Полдник																								
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	920	0									
2011	442	Пшеница Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	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				59,61	63,49	266,80	1889,08	1,68	41,28	0,65	12,59	454,09	770,53	1272,80	11,93									

Дополнительное пищевое (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 Вязовского района, стоимостью 180,00 руб.

Днев: 4 Чепер
Итого:

Средн
Возраст: 12-18

Год на сборную	№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Длинные (мг)					Микроэлементы (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/ АКТИ*	184/05	Каша овсяная (густая) «Комаров» с соусом яблочным (свежемороженая клубника)	250/30	10,1	14,6	35,1	305,5	0,2	16,09	0,06	0,3	115,30	280,1	85,2	3,16		
2008	433	Каша с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1		
	к/к	Биток 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 БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																	
2011	52	Салат из свежих овощей 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	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		
АКТИ*	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		
АКТИ*	180/01	Плов из булгура со сметаной «Корень»	280	22	15,75	61,6	430,7	1,05	9,4	0,32	0,18	56,38	43,6	145,32	3,15		
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,88	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,22	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	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за Обед			865	31,45	31,10	114,92	838,74	1,22	61,01	0,55	4,85	138,43	579,80	225,10	7,34		
Полдник																	
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,32	1,92	0,17		
2008	467	Булочка лимонная	70	4,62	16,8	39,06	232	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5		
Итого за Полдник			270	4,8	8,7	45,5	320,0	0,1	6,4	0,1	0,6	17,4	42,7	8,2	0,7		
Итого за день				54,97	59,41	255,48	1794,44	2,39	84,50	0,68	5,78	465,41	1001,42	378,02	12,87		

Детское питание (вариантное) сбалансированное меню
 для детей от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Восточного района, стоимостью
 180,00 руб.

Днем: 5 Питание																Сном: 12-18									
Тол на, сборника	№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Микроэлементы (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*	18/10	Каша пшеница «Тихвинка» с ячменем сорговым (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	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1										
	к/к	Битон 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 БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																									
АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,23	1,38	43,4	88,3	60,9	1										
АКТ*	73/02	Суп овощной «Дружеская 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	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	314	Пюре 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 яблоко-апельсиновый	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 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			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										
Подпики																									
2008	432	Кофеинный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1										
2004	736	Крепитель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0										
Итого за Подпики			275	7,5	8,8	68,3	381,9	1,1	2,7	0,0	0,9	75,6	89,0	15,0	1,0										
Итого за день				53,68	59,39	275,68	1870,42	2,68	67,70	3,73	7,71	443,02	881,40	404,05	15,11										

Дружественное питание (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.

Приложение №6 к СилПД 2.3.2. 4.2590-20

Дет.: в Своде																			
Наимен.																			
Год набора	№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
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 ягодным (свежемороженая клубника)	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 йогурта лимонный	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6				
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	195	0,04	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	185,49	295,9	186,3	6,2				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО 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	27,25	1				
АКТ*	336/03	Булочка кукурузная с греческим из битона 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 галетное, тушеница в соусе сметанным 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	12,10				
Полдник																			
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
2005	428	Булочка пшеничная	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 Полдник			260	6,0	4,7	45,5	247,7	0,5	3,0	0,6	0,2	11,5	10,3	14,8	1,2				
Итого за день				51,79	51,89	255,10	1692,10	2,05	167,98	7,75	10,60	319,21	779,80	306,15	19,50				

Дата: 7 Июня 2018																				
Итого: 7 Июня 2018																				
Сезон: Весна: 12-18																				
Год исследования	№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Макроэлементы (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/ АКТ*	189/03	Каша пшеничная «Морестон» с ягодным соусом (свежемороженый крижовник)	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	0,04	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 БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																				
2008/ 2011	35/ 71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02 пропорционно: отруби, свежий с 01.03 Омлет	100/100	1,6	5,1	6,9	80	0,96	3,25	3,25	1,38	43,4	88,3	60,98	1					
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами на бульона обогащенного микроэлементами	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	Булочки сгущенные с кремом на бульона 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*	281,01	Чай/коблди (фильтр крупное)	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 свежемороженых ягод (сезонных)	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 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	31,44	30,08	120,00	843,14	1,48	42,05	11,43	9,73	145,00	644,80	185,68	13,04					
Полдник																				
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0					
2011	442	Пшеница Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	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				62,34	61,17	266,32	1832,04	2,89	53,93	11,84	11,86	485,18	1091,90	1241,78	17,84					

180,00 py6

Тот или сборная		№ реч.	Прочие пшш, наименование биол	Масса порции	Питательная ценность (г)							Витаминный состав (мг)							Микроэлементы (мг)				
					Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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/ АКТ*	184/11	Каша гречневая молочная «Усадьба Марушино» (с молоком ступенчатая)	250/30	10,2	14,4	29,9	320,4	0,2	16,09	0,06	0,31	175,30	200,14	85,21	3,16								
2008	433	Каша 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	13,3	9,1	45,5	0,7								
Итого за Завтрак			550	18,82	19,39	89,94	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	Рассолиник "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								
АКТ*	336/04	Булочки 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								
АКТ*	232	Шницель рубленый мясной (суппш)	100	16,44	12	31,11	205	0,18	0	0,035	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	13,2	43,2	8,4	0,9								
2016	1210	Напиток из плодов шиповника (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 ржаной-шпиченый 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	0,32	141,96	0,41	9,61	145,65	370,60	131,03	6,99								
Полдник																							
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1								
2008	467	Булочки домашние	70	4,62	8,88	39,86	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5								
Итого за Полдник			270	4,8	8,8	54,1	312,0	0,1	0,0	0,1	0,6	15,5	47,2	10,3	1,5								
Итого за день				51,17	60,24	288,91	1830,31	1,68	159,05	0,54	10,55	470,73	797,04	286,04	13,35								

Тол на сбербан		Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Макроэлементы (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*	184/05	Каши овсяная (геркулес) «Копорья» с соусом яблочным (свежемороженый яблочный соус)	250/30	12,2	16,0	37,1	305,6	0,2	16,09	0,06	0,3	172,30	210,1	65,2	3,16								
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1								
	к/к	Биток обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,04	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 овощей 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 овощной со сливками перлов «по-сероловскому»	250	5,75	6	14,13	156,25	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,76	36,75	1,9								
АКТ*	136/04	Булочка булочки со свежей начинкой перловки	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	256	Печенье 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 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	31,26	32,20	131,27	928,45	0,64	20,30	0,34	5,88	148,12	503,06	156,43	9,62								
Полдник																							
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7								
2004	773	Булочка "Васюшка"	80	6,29	6,14	33,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0								
Итого за Полдник			280	6,9	6,2	85,4	419,6	0,1	6,3	0,1	1,7	39,3	78,0	26,0	0,7								
Итого за день				56,15	56,97	305,87	1999,61	1,80	42,69	0,46	7,84	381,02	878,26	317,13	15,18								

Год на сборнике	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Микроэлементы (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™	184/10	Каша пшеница «Тройное» с ягодным соусом (свежемороженая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	281,8	136,8	4,8
2008	432	Кофеинный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	3,6	2,43	37,1	196	0,04	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 БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКТ™	68	Салат из моркови с яблоком 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	0,35	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКТ™	336/03	Булочка курундия 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™	339/01	Фасоль пшеница (индейка) в сметанном соусе	100	15	10,55	18,3	162,2	0,035	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	13,5	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	0,50	60,36	27,57	5,17	107,13	500,22	170,58	4,65

Полдник															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2005	428	Булочка пшеничная	60	3,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,0	10,8	0,2
Итого за Полдник			260	6,0	4,7	45,5	247,7	0,5	3,0	0,6	0,2	11,5	10,3	14,8	1,2

Итого за день															
				53,78	53,22	253,86	1731,74	3,04	64,97	28,23	5,97	349,83	849,42	374,68	12,35

Двуразовое питание (паритетное) сбалансированное меню
бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше начальных и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

Дата: 11 Декабря
Итого: 11 Декабря

Средн
Всего: 12.15

Таб наим. блюда	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Дневные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				В	Ж	У		В1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак

2008	210	Макароны с сыром	210/115	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	15	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	Витон 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	18,04	18,51	83,85	544,84	0,42	13	0,18	1,7	197,95	174,55	48,15	5,59				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	70/2	Огурец соленый (пропарено)	100	0,8	0,1	1,7	13	0	7,8	0	0	31,3	0	22,2	0,9				
2008	84	Пиц из свежей капусты с мяромфеном и сметаной	250/5	3,08	5,6	12,7	150,26	0,06	21,9	0,2	0,2	43,8	32,7	21,89	0,7				
АКТ*	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				
АКТ*	78,01	Мясо куриное (винина) «био-продукты» с мяромфеном 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	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			865	28,43	28,16	121,10	819,66	0,31	47,80	0,29	2,37	142,78	289,22	105,61	4,37				

Полдник

2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0				
2004	736	Креплен сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0				

Итого за Полдник

			275	11,8	12,5	54,0	375,1	0,4	9,6	0,3	0,9	134,6	184,0	958,0	0,0				
Итого за День				58,28	59,13	258,94	1739,55	1,11	70,44	0,81	4,27	472,33	653,77	1111,76	9,96				

Тол нал, сбаланс	№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Микроэлементы (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/ АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с яблоком соусом (клубника)	250/30	12,3	16,0	29,9	320,4	0,2	1,38	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	0,04	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 БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																				
2008	51	Вителлет омлетный	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					
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречихой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,62	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25					
АКП*	345	Рыбные тефтели заправленные с сыром	100	15,5	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 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			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					
Полдник																				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
2004	773	Бульон "Ветчина"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0					
Итого за Полдник			280	6,5	6,2	68,7	348,6	0,1	6,3	0,1	1,2	23,3	63,0	14,0	1,0					
Итого за день																				
Итого за 12 дней				58,3	56,9	287,7	1920,1	1,6	58,9	0,7	12,3	387,6	730,1	339,6	12,6					
Итого среднее за день				670,5	699,1	3205,3	21693,1	25,2	984,6	81,6	103,1	5107,8	9683,5	7375,2	162,2					

*АКТИ - 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, под редакцией Кузнецов М.И.

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. И. Мотыльков Изд. 2-е. Делит типос. 2016

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