

Директор

Директор

01 сентября 2025г.

01 сентября 2025г.

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Везоволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Днем: 1 Понедельник

Семь: 7-11

Гон из сборни ка	№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (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*	189/03	Каши пшеничные «Молоренто» с молочным соусом (свежескороженый кружоник)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,3	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	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			500	19,25	19,5	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011/ АКП*	4/1 71/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маслинок растительным «Перезем» до 28.02	60/60	1	3,98	6,2	64	0,1	18,03	0,1	0,2	21,9	0	0	0,3					
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,13	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72					
АКП*	336/03	Вареное куриный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20					
АКП*	280/04	Тушиш из индейки (филе) «Що-мелеско»	90	11	9,8	1,7	123,3	0,02	28,39	0,1	0,40	18,26	19,00	6,08	0,23					
2008	331	Микроволновые изделия отварные с маслом сливочным	130	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8					
АКП*	29/04	Компот из свежескороженных ягод (ягодный микс)	200	0,2	0	23,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	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			740	26,87	23,88	104,46	706,10	0,41	64,22	0,38	2,71	107,56	186,90	74,58	4,25					
Итого за день				46,12	43,41	183,96	1293,6	1,47	68,12	0,47	3,51	511,66	569,1	186,38	7,75					

**Десятидневное пищевое (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.**

Приложение №6 к СанПиН 2.3.7.2.4.3590-20

Лист: 2 Витрник																	Счет: 7-11				
Год исполнени ка	№ п/п	Прим. п/пш. наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe						
																1	2	3	4	5	6
Завтрак																					
2008	210	Макароны с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	275,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12						
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2						
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	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			500	19,24	19,61	69,0	514,2	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	313,35	68,55	4,47						
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)																					
2008	20	Салат из соевых стручков с луком (репчатый) до 28.02 Салат из соевых стручков с луком (зеленый) с 01.03	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2	0,01	3,6	0	1,38	13,8	16,8	7,8	0,4						
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8						
АКП*	336/04	Булочка куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10						
2008	241	Котлета рыбная «Даровская» побегинская	90	12,24	7,24	15,7	171	0,07	1,8	0,32	0,72	37,8	162	16,2	0,9						
2008	326	Рис припущенный с овощами	150	3,3	12,3	35,25	195	0,07	8,14	0	0,21	48,49	1,1	41,32	0,95						
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1						
АКП*	402,02	Компот из свежих ягодных видов (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 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			735	23,87	27,46	100,93	705,64	0,43	63,04	19,82	4,78	123,31	336,20	124,62	4,55						
Итого за день				43,11	47,07	169,95	1219,81	0,906	78,64	20	6,16	519,06	649,55	193,17	9,02						

Днем: 3 Вторник

Семей: 7-11

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания городских завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в архипастырских образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Приложение №8 к СанПиН 1.2.3.2.4.3596-20

Тех. изд. сборника	№ рецепта	Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)							Минеральное вещество (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*	189/08	Каши рисовая молочная с топленым соусом (сметанно-рисовый молочный соус)	200/20	8,3	11,8	24,6		263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4							
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6		108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2							
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1		196	0,34	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7							
Итого за Завтрак			500	19,20	19,23	71,3		567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9							
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																							
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	60	0,54	5,9	1,74		63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54							
АКТ*	86/01	Картофельный крем-суп с жареным сухариком «Сибирский»	200/10	3,7	4,2	15,7		119,2	0,08	6,40	0,1	0,16	54,40	80,00	24,80	1,12							
АКТ*	336/03	Вулкан куриный с трюфелями на батонах обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1		171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20							
АКТ*/ 2008	01/371	Тертая «Основа» (суп) из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	90/30	15,04	11,7	20		203	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4							
2008	323	Каши гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7		212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6							
2008	402	Котлет 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	1,35	0,3	13,5		66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2							
Итого за Обед			770	25,43	26,80	114,34		794,80	0,22	20,50	0,20	8,57	115,80	225,60	108,50	4,56							
Итого за день				44,63	46,03	185,64		1362,00	1,32	24,40	0,29	9,09	497,40	648,70	294,40	9,46							

Десятидневное пищевое (взрывитивное) балансирующее 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.

Дата: 4 Сентябрь
 Итого: 1
 Сего: 7.11

Год наборни ка	№рек	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Питательность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (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/ АКП*	18/05	Каши овсяные (Геркулес) «Колорха» с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	200/30	8,3	12,0	30,5	231,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6				
	к/к	Молоко питательное	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	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 за Завтрак			500	19,2	19,4	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1				
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8				
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10				
АКП*	180/01	Плов из булгура со сливочной «Короной»	240	19,7	13,5	52,8	369,2	0,9	8,11	0,28	0,16	48,24	370,8	124,56	2,7				
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубники)	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 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			735	26,95	24,05	100,52	705,34	1,06	56,70	0,46	3,29	109,60	479,90	190,67	5,30				
Итого за день				46,15	43,48	177,72	1260,34	2,146	72,52	0,55	3,55	506,9	899,12	334,37	8,8				

Сезон:

Тол. изд. форми ка	№ рел.	Прем. пии, наименование блон	Места корми	Питательные вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	8	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*	184/10	Каши пшеница «Трихитка» с льняным сорусом (свежескороженая еженика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4								
	к/к	Молоко питьеое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	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			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9								
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																							
АКТ*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,33	26,04	53	36,59	0,6								
АКТ*	73/02	Суп овощной «Пригоносик оево» (с тлной и цветной капустой)	200	4,6	6,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5								
АКТ*	336/04	Булочк крупный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10								
2008	314	Шинител на фите пшца (буринов)	90	12,6	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8								
2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2								
АКТ*	29,05	Компот яблоочно-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 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			730	23,28	27,25	108,98	763,98	0,47	52,21	2,27	5,20	157,34	397,31	161,29	6,40								
Итого за день				42,53	46,88	182,68	1347,28	1,57	56,11	2,36	5,72	539,94	820,41	347,19	11,30								

Сторона:

Формат: 7-11																			
Год пол-сборки №	№ реч.	Проект или, наименование блота	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (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				

and park

2008/ АКП*	189/03	Каша пшеничная «Молочко» с ягодным соусом (свежемороженый крыжовник)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	4,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	48,5	0,7
Итого за Завтрак			500	19,25	19,53	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ 2011	35/ 71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительными до 28.02 Омочи пропорции: огурец свежий с 01.03	60/60	0,96	3,06	4,14	48	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Вулкан куринный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	281,01	Чакхобили (филе куриное)	90	13	11,7	10	169	0,25	30,6	7,2	5,2	10,8	280,8	18	7,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (сезонная)	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 ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,57	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			740	26,93	24,74	103,62	714,24	0,58	40,21	9,35	8,64	124,24	562,70	154,09	11,72
Итого за день				46,18	44,27	183,12	1391,74	1,638	44,11	9,44	9,44	528,54	944,9	268,89	15,22

Дата: 7 Витруки
Неделя: 2

Срок: 7-11
Возраст: 7-11

Год изд.борн.ка	Дет.р.	Прим. пшн. наименование блюд	Масса порции	Питательная ценность (г)				Витаминиз. (мг)						Минеральная ценность (мг)			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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*	18/11	Каши гречневые, молочная «Хлебца Маринто» (с молоком сухим)	200/30	8,4	11,8	24,6	266,2	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	220,12	70	2,6		
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,5	0,7		
Итого за завтрак			500	19,25	19,2	71,3	567,2	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5		

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54		
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8		
АКТ*	336/04	Булочка куриная со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10		
АКТ*	232	Шницель рубленый мясной (свинина)	90	14,8	11	28	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8		
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1		
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8		
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (иппоник)	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	13	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			725	24,29	26,44	102,84	734,40	0,16	132,20	0,32	6,74	118,80	311,30	111,30	6,04		
Итого за день				43,54	45,67	174,14	1301,6	1,55	148,02	0,41	7	516,1	730,52	254,8	9,54		

Десятидневное циклическое (вариантивное) балансирующее меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Везоволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Дети: 9 человек
Несезон:

Сезон:
Возраст: 7-11

Топ	№ рецепта	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)								Минеральные вещества (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/АКП*	184/10	Кашишечная «Позыничка» с ячменным соусом (свежемороженая еженика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	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			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	188,9	4,9				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
АКП*	68	Салат из моркови с яблоком растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6				
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8				
АКП*	336/03	Вареный куриный с грибами из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20				
АКП*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	90	13,5	9,5	16,5	146	0,05	0,5	0,01	0,5	31	132,6	18,9	0,4				
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6				
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	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 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			735	24,64	23,91	100,92	705,94	0,40	54,91	21,51	4,10	83,26	402,90	133,79	3,90				
Итого за день				43,89	43,54	174,62	1289,24	1,50	58,71	21,60	4,62	464,86	826,00	310,69	8,90				

Формы: 10 Листов																Состав: Возраст: 7-11			
Год на сбори ка	№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (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	Макароны с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	273,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12				
	к/к	Молоко питьевое	200	3,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
2011	338	Яблоко свежее	100	0,34	0,34	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9				
	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 Завтрак			500	19,24	19,61	69,02	514,17	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	313,35	68,55	4,47				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54				
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	10,2	120,8	0,048	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6				
АКП*	336/04	Булочка куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10				
АКП*	78,01	Мясо духовое (винный) «по-хорошему» с картофелем и овощами	240	19,2	19	69,8	447,8	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25				
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 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			735	24,31	23,84	100,92	710,40	0,28	38,68	0,25	2,13	113,76	251,62	87,64	3,76				
Итого за день				43,55	43,45	169,94	1224,57	0,76	54,28	0,43	3,51	509,51	564,97	156,19	8,23				
Итого за 10 дней				445,05	447,82	1795,67	12250,94	14,52	637,02	55,94	57,19	5110,61	7499,80	2827,59	99,72				
Итого среднее за день				44,5	44,8	179,6	1225,1	1,5	63,7	5,6	5,7	511,1	749,1	282,8	10,0				

Приложение к циклическому диетическому меню

***АКП- 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 Кутяновой М.Н.

Сборник рецептов на продукты для обучающихся на всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Мотыльковой и В.А. Тучева), 2011

Сборник рецептов на продукты общественного питания. М. П. Мотыльков Ид. 2-е. Делл швец 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Москва, Делл принт, 2007, -276с. Редакция Сырцова И.М., Тучева В.А.