



Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания торгич. заправков и объектов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволодского района, стоимостью 16400 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

1 февраля 2025 г.  
/ Павлова Н. М.

Итого за День:

Сумма:

Всего: 7,11

Год	№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Дневные нормы (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	8	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe								
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								

2008/ АКП*	№/к	Каши пшеничная, молочная, с соусом и орехами	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,90	193,1	38,3	2,6
	№/к	Молоко натуральное	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	№/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 Заправку			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 ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ АКП*	№/к	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
	№/к	Суп картофельный с горошком и грибами	200/10	7,22	3,2	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
	№/к	Бульон куриный с грибами	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
	№/к	Мясоед тушеное (свинина)	90	9,81	14,4	18,04	211	0,2	0,75	0,17	0,82	19,1	68,6	12,93	0,7
	№/к	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
	№/к	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
	№/к	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	№/к	Хлеб ржаное-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	23,51	25,75	100,50	764,30	0,52	16,76	2,32	3,16	111,42	339,02	135,94	4,99
Итого за день				42,76	45,28	180	1351,8	1,578	20,66	2,41	3,96	515,52	712,22	247,74	8,49



Десятидневное циклическое (взвешенное) 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.

День: 2 Вспрник

Семь: 2-11

Год	Месяц	Процесс приготовления блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мкг)							Минеральные вещества (мг)					
				В	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				
<b>Завтрак</b>																								
2008	192	Запеканка рисовая со сухими молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6									
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	2,40	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	45,5	0,7									
<b>Итого за Завтрак</b>			500	18,35	19,88	78,3	573,5	0,97	2,6	0,13	1,3	267,8	281,1	99,34	2,5									

**Обед (Первое блюдо и напиток на выбор)**

2011	52	Салат из свежих отварной 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	Рисовыйник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8						
АКП*	336/04	Булочка круглой с маслом	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	Шницель рубленый из птицы	90	10,72	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8						
2008	331	Макaronные 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						
2007	123	Компот из свежих замороженных ягод (сублимат)	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						
<b>Итого за Обед</b>			735	23,47	27,45	102,42	706,82	0,31	62,99	0,33	7,17	146,16	292,70	107,51	5,90						
<b>Итого за день</b>				41,82	47,03	180,27	1279,32	1,276	65,59	0,46	8,47	413,96	573,8	206,85	8,40						

**Достиженное исполнение (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обменов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Великолукского района.**

Примечание №8 к СопИнд1 2.32.4.3590-20

Дата: 3 Сентя

Срок:

Всего: 7-11

Год	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Месяц порции	Пенедие							Витаминиз (кг)							Минеральные вещества (кг)				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
<b>Завтрак</b>																						
2008/	18/05	Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	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	Битон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>77,2</b>	<b>555,0</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>							

**Обед ( ПЕРВОЕ ЕДЛОЮ и НАПИТОК на ВЫБОР)**

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	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	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	200/5	3,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Булочка крутиный с зеленью	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	265	Циол (свинина)	240	19	16,4	45	401	0,036	0	0,06	2,16	9,96	153,6	20,04	2,04
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>25,65</b>	<b>27,18</b>	<b>103,44</b>	<b>821,60</b>	<b>0,35</b>	<b>20,30</b>	<b>19,63</b>	<b>7,97</b>	<b>61,06</b>	<b>343,70</b>	<b>98,74</b>	<b>5,28</b>
<b>Итого за день</b>				<b>44,90</b>	<b>46,61</b>	<b>180,64</b>	<b>1376,60</b>	<b>1,44</b>	<b>36,12</b>	<b>19,72</b>	<b>8,23</b>	<b>458,36</b>	<b>762,92</b>	<b>242,24</b>	<b>8,78</b>

**Достиженное циклическое (вариабельное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обеды  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молока 16,00 руб.**

Дата: 4 февраля  
Неделя: 1

Семь:  
Вариант 7-11

Год кв.Секция д	№ п/п	Процесс пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)							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					
<b>Завтрак</b>																				
2008	187	Каша "Янгирля" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	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	45,5	0,7					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>575,3</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>					
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																				
2011	70/2	Омлет соевый (порционный)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54					
АКП*	73,01	Суп овощной со сливками перцем	200	4,6	4,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5					
АКП*	336/03	Булочка крутиный с трюфелем	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*	21	Рыба, запеченная по-олонецки	90	15,9	16,8	23,8	280	0,05	3,1	0,02	2,5	27	86,3	12	0,5					
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1					
АКП*	29/04	Компот из свежих замороженных ягод (ягодное ассорти)	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 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					
<b>Итого за Обед</b>			<b>730</b>	<b>26,23</b>	<b>27,36</b>	<b>100,50</b>	<b>780,70</b>	<b>0,23</b>	<b>29,78</b>	<b>0,18</b>	<b>3,53</b>	<b>82,88</b>	<b>200,01</b>	<b>83,82</b>	<b>2,44</b>					
<b>Итого за день</b>				<b>45,23</b>	<b>47,03</b>	<b>173,65</b>	<b>1266</b>	<b>1,32</b>	<b>45,6</b>	<b>0,27</b>	<b>3,79</b>	<b>480,18</b>	<b>619,23</b>	<b>227,32</b>	<b>5,94</b>					

**Десятидневное циклическое (вариативное) бюджетирование 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: 5.10.2011  
Итого: 5.10.2011

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год и полугодие	Месяц	Продукт	Масса порции	Питательные 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							
<b>Завтрак</b>																						
2008/АКТ*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодами соусом (курица)	200/50	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4							
	к/к	Молоко питьеное	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	91	45,5	0,7							
<b>Итого за Завтрак</b>			500	19,25	19,23	71,3	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9							

**Обед ( ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2008/2011	74/71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/Овощи порционно (отрулец свежий) (с-01.03)	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКТ*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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*/2008	336,04/364	Еглотки (заминка) в соусе томатном	90/40	12	13,5	16,4	212	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
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 шиповника	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 ржанно-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
<b>Итого за Обед</b>			780	23,84	24,36	116,34	749,20	0,18	140,90	0,12	7,09	122,20	122,50	64,10	4,10
<b>Итого за день</b>				43,09	43,59	187,64	1316,50	1,28	144,80	0,21	7,61	503,80	545,60	250,00	9,00



**Детстидеменое цинглиное (варпалтвное) сбалансированное меню бюджетного питания горьких завтраков и обеда  
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: 7 Вгорник  
Целевые 2

Семь:  
Ворсепс 7-11

Год инд.сборник №	Журнал	Продукты питания, подлежащие анализу	Масса порции	Питательные вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	ЖК	У	8	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe	16							
2008	192	Запеканка рисовая со стуженным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6									
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	2,40	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									
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>19,6</b>	<b>78,3</b>	<b>573,5</b>	<b>0,97</b>	<b>2,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>267,8</b>	<b>201,1</b>	<b>99,34</b>	<b>2,5</b>								

**Обед ( ПЕРВОЕ ЯБЛОДО И ПАППОТОК НА ВЬБОР)**

2011	52	Салат из свежих отварной 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
АКТ*	73,01	Суп овсяной со сливками перцем	200	4,6	4,8	18,1	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКТ*	336/04	Бульон куриный с зеленым	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	Шпинель рубленый маслом	90	10,15	11	21,9	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	4,7	85	29	1,1
2008	402	Компот из омеи 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 ржанно-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
<b>Итого за Обед</b>				<b>730</b>	<b>23,10</b>	<b>27,13</b>	<b>757,80</b>	<b>0,50</b>	<b>16,19</b>	<b>0,27</b>	<b>7,23</b>	<b>129,14</b>	<b>388,31</b>	<b>133,91</b>	<b>7,30</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,45</b>	<b>46,71</b>	<b>181,35</b>	<b>1331,3</b>	<b>1,47</b>	<b>18,79</b>	<b>0,4</b>	<b>8,53</b>	<b>396,94</b>	<b>609,41</b>	<b>233,25</b>	<b>9,8</b>

**Детское питание (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: молока 16,00 руб.**

Дата: 8 Сентября  
 Место: 8 Средн  
 Номер: 2  
 Ссылка: Вклад: 7:11

Год периода № п/п	№ рецеп	Продукты питания, наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Элементарный состав (мг)							
				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
<b>Завтрак</b>															
2008/ АКП*	184/05	Каши овсяная "Геркулес" с соусом ягодно-кислым (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	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	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>77,2</b>	<b>555</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>

**Обед ( ПЕРВОЕ ЯДЛО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2011	71	Омлет порционно (с соусом свежий)	60	0,5	0,1	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	200/5	2,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Брусок куриный с зеленью	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	256	Печень по-строгановски	90	12,9	14	18	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8
2008	331	Макаронные изделия отварные с мясным сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2007	123	Компот из свежих замороженных 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	130	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>23,61</b>	<b>23,76</b>	<b>104,42</b>	<b>705,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,00</b>	<b>19,60</b>	<b>3,83</b>	<b>95,42</b>	<b>406,20</b>	<b>107,20</b>	<b>6,26</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,86</b>	<b>43,19</b>	<b>181,62</b>	<b>1260,00</b>	<b>1,78</b>	<b>73,82</b>	<b>19,69</b>	<b>4,09</b>	<b>492,72</b>	<b>825,52</b>	<b>250,70</b>	<b>9,76</b>



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.

День: 9 февраля

Семь

2

Вопрос 7-11

Год индекс №	Жест.	Присл. пище. имекоспине б/овд	Масса порции	Питание человека (г)							Витаминиз. (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	ЖК	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
	1		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
<b>Завтрак</b>																							
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6								
	к/к	Молоко питьеное	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	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								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,00</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>575,3</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>								
<b>Обед ( ПЕРВОЕ ЯБЛОКО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																							
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	116(01)73	Суп-пюре на тыкве с грибами	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70								
АКТ*	336/03	Булочка курабий с трюфлями	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								
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	240	18,05	18,4	50	398,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9								
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	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 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								
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>23,97</b>	<b>27,46</b>	<b>111,04</b>	<b>755,50</b>	<b>0,22</b>	<b>129,60</b>	<b>0,23</b>	<b>3,99</b>	<b>109,30</b>	<b>84,50</b>	<b>65,00</b>	<b>3,94</b>								
<b>Итого за день</b>				<b>42,97</b>	<b>47,13</b>	<b>184,19</b>	<b>1330,80</b>	<b>1,31</b>	<b>145,42</b>	<b>0,32</b>	<b>4,25</b>	<b>506,60</b>	<b>503,72</b>	<b>208,50</b>	<b>7,44</b>								

**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.**

Дата: 10 Января

Семь

2

Возраст: 7-11

Год пребывания в 1	Месяц 2	Пример пищи, пищевые добавки	Масса порции 4	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал) 8	Витамины (мг)							Микроэлементы (мг)					
				Б	Ж	У	5	6	7	9		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe					
2008/ АКП*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (карбонка)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	126,30	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	Блины обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7									
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>500</b>	<b>19,20</b>	<b>19,23</b>	<b>71,30</b>	<b>567,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>381,6</b>	<b>423,1</b>	<b>185,9</b>	<b>4,9</b>								

**Обед ( ПЕРВОЕ ЕДЛОЮ И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02) Омлет порционно (сухое молоко) (с 01.03)	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	91	Рисовыйник "Деликатесный" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	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*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	90	14,04	11,7	13,5	192,42	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
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
АКП*	29/04	Компот из свежих замороженных ягод (ягодное ассорти)	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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>23,15</b>	<b>24,30</b>	<b>107,74</b>	<b>729,82</b>	<b>0,20</b>	<b>46,10</b>	<b>0,22</b>	<b>6,67</b>	<b>92,40</b>	<b>189,60</b>	<b>91,70</b>	<b>3,40</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,35</b>	<b>43,53</b>	<b>179,04</b>	<b>1297,02</b>	<b>1,30</b>	<b>50,00</b>	<b>0,31</b>	<b>7,19</b>	<b>474,00</b>	<b>612,70</b>	<b>277,60</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за 10 дней</b>				<b>431,38</b>	<b>456,07</b>	<b>1808,40</b>	<b>13242,64</b>	<b>14,32</b>	<b>621,46</b>	<b>46,22</b>	<b>60,08</b>	<b>4739,60</b>	<b>6520,34</b>	<b>2384,94</b>	<b>84,40</b>
<b>Итого среднее за день</b>				<b>43,1</b>	<b>45,6</b>	<b>180,8</b>	<b>1324,3</b>	<b>1,4</b>	<b>62,1</b>	<b>4,6</b>	<b>6,0</b>	<b>475,0</b>	<b>652,0</b>	<b>238,5</b>	<b>8,4</b>

