



СОГЛАСОВАНО

Директор

*Е.Г. Степанова*



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

Двухсуточное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 1 Понедельник

Неделя: 1

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2-й Завтрак</b>															
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9	
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>8</b>	<b>6,75</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>	
<b>Обед</b>															
40	Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6	
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,6	3,3	12,1	146	0,07	5,4	87,0	0,3	11,0	13,0	7,4	0,3	
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1	0,06	7	91	0,8	151	55,3	14,4	1,3	
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	1,2	44	216	23,1	2,3	
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	15,3	2	0,01	4,5	1,4	3,6	0,18	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>28,8</b>	<b>30,3</b>	<b>117,7</b>	<b>894,4</b>	<b>0,3</b>	<b>31,1</b>	<b>180,3</b>	<b>7,0</b>	<b>244,5</b>	<b>314,1</b>	<b>107,3</b>	<b>5,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1125</b>	<b>36,8</b>	<b>37,0</b>	<b>159,2</b>	<b>1139,0</b>	<b>0,59</b>	<b>32,1</b>	<b>360,3</b>	<b>7,2</b>	<b>503,2</b>	<b>495,4</b>	<b>136,8</b>	<b>7,8</b>	

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 2 Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>3,3</b>	<b>49,6</b>	<b>221</b>	<b>0,5</b>	<b>1,31</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>61,53</b>	<b>49,3</b>	<b>10,5</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
372/1	Салат из свеклы с творогом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	8,5	20,8	224,8	0	7,9	164,3	0,2	168,1	142,9	13,9	0,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	22,7	24,7	44,2	470,9	0	7,3	197,8	1,2	228,3	260,3	6,9	0,5
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	11,6	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>35,5</b>	<b>37,5</b>	<b>112,6</b>	<b>975,1</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>362,1</b>	<b>5,6</b>	<b>449,2</b>	<b>460,3</b>	<b>124,5</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>38,3</b>	<b>40,8</b>	<b>162,2</b>	<b>1196,1</b>	<b>0,7</b>	<b>31,1</b>	<b>362,1</b>	<b>5,8</b>	<b>510,7</b>	<b>509,6</b>	<b>135,0</b>	<b>8,3</b>

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>245</b>	<b>1,4</b>	<b>2,16</b>	<b>33,6</b>	<b>242,4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,93</b>	<b>13,3</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>														
71	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6	0,02	4	0,004	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
76	Борщи со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4	0,2	4,6	195	1	183,9	144,3	27	2,7
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6	0,2	0,0	165,6	0,5	255,6	205,5	42,6	2,5
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	0,01	20,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>35,1</b>	<b>35,3</b>	<b>121,7</b>	<b>875,0</b>	<b>0,6</b>	<b>29,0</b>	<b>360,6</b>	<b>3,9</b>	<b>482,0</b>	<b>483,5</b>	<b>121,3</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>36,5</b>	<b>37,4</b>	<b>155,3</b>	<b>1117,4</b>	<b>0,58</b>	<b>32,0</b>	<b>360,6</b>	<b>4,1</b>	<b>489,9</b>	<b>496,8</b>	<b>126,3</b>	<b>7,4</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 4 Четверг

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
к/к	Овощи пропорционно (помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	4	0,004	0,04	4,6	6,2	6,4	0,01
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	9,3	7,6	18,1	232,1	0	5,4	125,3	1,8	79	122,8	12,4	1,4
258	Жаркое по-домашнему со свиной	250	16,5	23,1	28,5	485,6	0,1	4,6	56,1	0,2	115	118,9	14,3	0,9
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	0	7	0	0	7,4	9	5	1,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	10	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>32,0</b>	<b>32,5</b>	<b>114,7</b>	<b>1014,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>181,4</b>	<b>3,9</b>	<b>226,8</b>	<b>305,1</b>	<b>97,1</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>36,5</b>	<b>37,2</b>	<b>156,2</b>	<b>1258,9</b>	<b>0,6</b>	<b>32,0</b>	<b>361,4</b>	<b>4,1</b>	<b>485,5</b>	<b>486,4</b>	<b>126,6</b>	<b>7,3</b>

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 5 Пятница

Неделя: I

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й Завтрак</b>														
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>35,3</b>	<b>176</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,53</b>	<b>12,3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	6,3	5,3	7,1	96,5	0,03	5,4	158,6	0,6	101,2	23,0	7,4	0,3
314/366	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362	0,4	10,4	121	0	123,3	173,3	20,8	0,5
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	45	1,3	88,9	131	17,4	0,6
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	151,2	127,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>35,9</b>	<b>37,9</b>	<b>122,8</b>	<b>990,5</b>	<b>0,6</b>	<b>51,5</b>	<b>360,2</b>	<b>5,4</b>	<b>507,4</b>	<b>484,3</b>	<b>125,6</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1125</b>	<b>37,2</b>	<b>39,9</b>	<b>188,1</b>	<b>1166,5</b>	<b>0,6</b>	<b>51,5</b>	<b>360,2</b>	<b>5,4</b>	<b>512,9</b>	<b>496,6</b>	<b>129,6</b>	<b>7,6</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	14	1,1
к/к	Печенье в ассортименте	40	6,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>6,75</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>17,5</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	10,5	134,1	0,03	5,4	75	0,6	110,9	89,0	1,4	0,2
311	Плов из птицы	250	22,5	25,8	24,9	500,2	0,01	9	83	0,5	81	144	0,9	0,1
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,1	0,02	13	22	0,01	4,54	14	3,6	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,7</b>	<b>30,6</b>	<b>116,8</b>	<b>1017,1</b>	<b>0,4</b>	<b>30,8</b>	<b>180,0</b>	<b>6,9</b>	<b>245,4</b>	<b>316,9</b>	<b>115,8</b>	<b>6,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>36,8</b>	<b>37,3</b>	<b>158,3</b>	<b>1261,7</b>	<b>0,7</b>	<b>31,8</b>	<b>360,0</b>	<b>7,1</b>	<b>504,1</b>	<b>498,2</b>	<b>133,3</b>	<b>7,8</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,1	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	36,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>58,6</b>	<b>221</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>61,53</b>	<b>49,3</b>	<b>10,5</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	0,01	3	0,01	1,8	28	28	15	1,1
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	6,2	7,6	12,7	115	0,02	25,4	195	0,7	123	98,4	28,9	1,2
259	Гуляш из мяса (свинина)	75/50	18,1	19,6	5,6	408,3	0,01	1,2	164,8	0,4	232	123,1	44,8	2,4
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	0,8	44	186	16,7	0,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>36,3</b>	<b>37,2</b>	<b>105,0</b>	<b>1032,6</b>	<b>0,2</b>	<b>29,6</b>	<b>360,1</b>	<b>5,7</b>	<b>446,5</b>	<b>460,3</b>	<b>125,4</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>38,1</b>	<b>40,5</b>	<b>163,6</b>	<b>1253,6</b>	<b>0,7</b>	<b>31,0</b>	<b>360,1</b>	<b>5,9</b>	<b>508,0</b>	<b>509,6</b>	<b>135,9</b>	<b>8,3</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

№ рецеп.	Приним пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
<b>2-й завтрак</b>															
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5	
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,6</b>	<b>4,16</b>	<b>33,5</b>	<b>228,8</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>56,73</b>	<b>43</b>	<b>9,2</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед</b>															
71	Овощи прорционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6	0,02	4	0,004	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9	0,05	8	174	0,4	86	141	21	1,7	
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223	0,3	4,6	158	1,4	251	183	13,9	1,9	
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6	0,1	0	30	0,3	73,8	92	28	1,5	
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>34,4</b>	<b>32,8</b>	<b>119,8</b>	<b>874,3</b>	<b>0,6</b>	<b>32,0</b>	<b>362,0</b>	<b>3,8</b>	<b>436,6</b>	<b>454,3</b>	<b>116,4</b>	<b>6,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1125</b>	<b>37,0</b>	<b>36,9</b>	<b>153,3</b>	<b>1103,1</b>	<b>0,6</b>	<b>32,2</b>	<b>362,0</b>	<b>4,0</b>	<b>493,3</b>	<b>497,3</b>	<b>125,6</b>	<b>7,4</b>	



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

№ рецеп.	Примем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>8</b>	<b>6,75</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
к/к	Овощи пропорционно (помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	4	0,004	0,04	4,6	6,2	6,4	0,01
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,1	5,5	12	143,5	0	9,8	62	0,2	74,1	70,9	3,9	0,8
309	Рагу из птицы	250	17,6	23,4	11,9	323,8	0,01	5,5	84	0,5	17,5	68	7,5	0,5
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	103,2	107,6	5,2	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	60,7	2,6
к/к	Батон нарезной обогащённый микроэлементами	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>29,8</b>	<b>30,2</b>	<b>114,1</b>	<b>864,7</b>	<b>0,4</b>	<b>31,6</b>	<b>181,6</b>	<b>3,9</b>	<b>226,0</b>	<b>307,6</b>	<b>96,9</b>	<b>5,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1105</b>	<b>37,8</b>	<b>36,9</b>	<b>155,6</b>	<b>1109,3</b>	<b>0,7</b>	<b>32,6</b>	<b>361,6</b>	<b>4,1</b>	<b>484,7</b>	<b>488,9</b>	<b>126,4</b>	<b>7,2</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>4</b>	<b>42,4</b>	<b>205,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>56,73</b>	<b>43</b>	<b>12,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>														
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1	0,2	5,4	112	0,6	122	72	17,4	0,4
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6	0,2	3,3	186	0,4	96	215	22,6	4,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	65	1,3	188,9	131	17,4	0,6
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0,05	18	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>34,3</b>	<b>35,9</b>	<b>115,5</b>	<b>1013,2</b>	<b>0,6</b>	<b>50,1</b>	<b>363,0</b>	<b>5,3</b>	<b>457,1</b>	<b>456,6</b>	<b>117,2</b>	<b>7,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>37,1</b>	<b>39,9</b>	<b>157,9</b>	<b>1218,4</b>	<b>0,6</b>	<b>51,6</b>	<b>363,0</b>	<b>5,5</b>	<b>513,8</b>	<b>499,6</b>	<b>129,9</b>	<b>7,6</b>