

СОГЛАСОВАНО

Директор

*Иванов И.И.*  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

*Степанова Е.Г.*  
2024г.



Духовенственное психическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского Района, стоимостью 137 руб.

День: 11 Понедельник  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рецепта	Примечание, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe				

Молочная перемена														
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0
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
Итого за Молочную перемену		240	11	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0

Обед														
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,08	4,2	7,6	126,8	0,03	14,4	28,3	1,6	78,9	23,03	7,4	0,3
283	Тертелья (1й вариант), соус сметанный	80/50	12,78	17,66	12,8	199,4	0,05	1	70,6	0,7	87,6	125,6	12	1,2
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,6	0,04	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,9	111,1	0,02	6	2	0,01	4,5	81,4	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
Итого за Обед		730	23,3	27,4	93,1	752,2	0,2	23,1	101,2	3,9	183,1	259,4	71,5	2,9
Итого за день			34,3	39,5	116,8	959,8	0,5	30,1	101,5	4,1	312,9	403,7	1025,0	2,9

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 137 руб.**

День: 2 Вторник  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и денность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Молочная перемена</b>																	
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0			
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 Молочную перемену</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>			
<b>Обед</b>																	
91	Рассолыник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8	0,04	6	73,6	0,3	88,1	90,9	7	1,1			
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6	0,1	11	54,8	1,6	164,2	198,4	26	0,6			
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	7	0	0	7,4	9	0	0,1			
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			
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>740</b>	<b>28,0</b>	<b>28,7</b>	<b>85,2</b>	<b>719,4</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>128,4</b>	<b>3,8</b>	<b>280,5</b>	<b>346,5</b>	<b>92,0</b>	<b>3,8</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>35,3</b>	<b>38,7</b>	<b>119,5</b>	<b>957,4</b>	<b>0,6</b>	<b>32,3</b>	<b>128,7</b>	<b>4,0</b>	<b>401,0</b>	<b>490,8</b>	<b>1045,5</b>	<b>3,8</b>			

**Дневное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
стоимостью 137 руб.**

День: 3 Среда  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ п/п	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>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
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 Молочную перемену</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7	0,05	2,3	146	0,7	128	146,2	15	1,7				
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5	0,1	0	134,2	0,8	205,3	164,7	36,2	1,1				
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	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	18,8	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микрогруппами	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>705</b>	<b>29,2</b>	<b>29,5</b>	<b>101,4</b>	<b>756,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,1</b>	<b>280,2</b>	<b>3,9</b>	<b>366,6</b>	<b>427,8</b>	<b>97,3</b>	<b>4,7</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>39,7</b>	<b>126,8</b>	<b>1017,9</b>	<b>0,7</b>	<b>28,1</b>	<b>280,5</b>	<b>4,1</b>	<b>487,1</b>	<b>572,1</b>	<b>1047,3</b>	<b>4,7</b>				

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальной образовательных учреждениях Тосненского района. Стоимость 137 руб.

День: 4 Четверг  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рел.	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>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0				
<b>Итого за Молочную перемену</b>																		
		<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,1</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	7,3	5,1	7,3	203	0,02	4	72,5	0,3	65,9	109	4,8	0,5				
258	Жаркое по-домашнему со свинойной	200	10,2	18,3	22,8	354,7	0,01	0,6	27,9	1,5	88,5	93,6	3	0,3				
436	Напиток апельсиновый	200	0	0	25,7	104,0	0,01	19,3	0	0,1	8	9	5	0,1				
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				
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>700</b>	<b>23,1</b>	<b>25,1</b>	<b>96,7</b>	<b>844,7</b>	<b>0,2</b>	<b>23,9</b>	<b>100,4</b>	<b>3,8</b>	<b>183,2</b>	<b>259,8</b>	<b>71,8</b>	<b>2,9</b>				
<b>Итого за день</b>																		
			<b>34,1</b>	<b>37,2</b>	<b>120,4</b>	<b>1079,3</b>	<b>0,5</b>	<b>30,9</b>	<b>100,7</b>	<b>4,0</b>	<b>313,0</b>	<b>404,1</b>	<b>1025,3</b>	<b>2,9</b>				

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
стоимостью 137 руб.**

День: 5 Пятница  
Неделя: 1  
Возраст: 7-11

№ п/п	Прим. пища, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0				
<b>Итого за Молочную перемену</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>31,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,8	8,1	77,9	0,03	13,4	121,9	0,6	214,0	153	12	0,4				
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	20,2	19,6	12,8	313,6	0,3	11,2	143,6	0,2	145	159	35,8	1,2				
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	26,7	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	78	2,6	0,3				
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	10,1	0,3	28,3	28	1,6	0,7				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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>725</b>	<b>28,8</b>	<b>29,8</b>	<b>95,1</b>	<b>784,5</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>280,1</b>	<b>4,0</b>	<b>437,8</b>	<b>431,4</b>	<b>97,8</b>	<b>3,8</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>36,1</b>	<b>39,8</b>	<b>126,4</b>	<b>1022,5</b>	<b>0,8</b>	<b>31,6</b>	<b>280,4</b>	<b>4,0</b>	<b>558,3</b>	<b>575,7</b>	<b>1047,8</b>	<b>3,8</b>					

**Дружеское психическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
стоимостью 137 руб.**

День: 6 Суббота  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ п/п	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>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0				
<b>Итого за Молочную перемену</b>			<b>7,1</b>	<b>10,2</b>	<b>35,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,5</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200/5	3,2	3,1	11,4	94	0,01	14	120	0,2	130	48	23	1,1				
к/к	Суфле из печени	100	18,6	16,3	10,8	313,8	0	1,8	161,6	1,6	183,2	236	8,7	0,8				
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	35,4	150,6	0,01	0	0,1	0,4	47	85	12,4	0,7				
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	8,3	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Хлеб ржанно-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>28,1</b>	<b>28,2</b>	<b>88,6</b>	<b>698,6</b>	<b>0,1</b>	<b>24,1</b>	<b>281,7</b>	<b>3,8</b>	<b>379,2</b>	<b>391,4</b>	<b>94,9</b>	<b>3,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>35,2</b>	<b>38,4</b>	<b>124,0</b>	<b>960,2</b>	<b>0,4</b>	<b>31,1</b>	<b>282,0</b>	<b>4,0</b>	<b>499,7</b>	<b>535,7</b>	<b>1044,9</b>	<b>3,9</b>				

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
 стоимостью 137 руб.

День: 7 Понедельник  
 Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рецепта	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	Мg	Fe				
<b>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0				
<b>Итого за Молочную перемену</b>			<b>6,1</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3	0,03	5,4	78,1	1,0	28,7	23,1	10,4	0,4				
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2	0,06	9	20,4	0,8	134	217,5	39	1,2				
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	7,3	2	0,01	8	1,4	5,6	0,4				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9				
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,9</b>	<b>24,9</b>	<b>94,9</b>	<b>797,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>100,5</b>	<b>3,8</b>	<b>185,2</b>	<b>258,8</b>	<b>71,0</b>	<b>2,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>34,0</b>	<b>37,1</b>	<b>118,5</b>	<b>1032,0</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>100,8</b>	<b>4,0</b>	<b>315,0</b>	<b>403,1</b>	<b>1024,5</b>	<b>2,9</b>				

**Двухнедельное психичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 137 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0				
<b>Итого за Молочную перемену</b>			<b>6,3</b>	<b>10</b>	<b>36,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6	0,1	20,5	175	1	172,3	184	27	0,9				
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389	0,1	1,2	106	1,2	198,4	175,2	12,1	0,8				
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61	0,1	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0				
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
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>29,1</b>	<b>29,0</b>	<b>88,2</b>	<b>826,5</b>	<b>0,4</b>	<b>23,4</b>	<b>281,3</b>	<b>3,8</b>	<b>387,8</b>	<b>396,6</b>	<b>91,6</b>	<b>3,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>35,4</b>	<b>39,0</b>	<b>124,5</b>	<b>1064,5</b>	<b>0,7</b>	<b>31,7</b>	<b>281,6</b>	<b>4,0</b>	<b>508,3</b>	<b>540,9</b>	<b>1045,1</b>	<b>3,9</b>				



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 137 руб.

День: 9 Среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ п/п	Присл. 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	Мг	Fe		
<b>Молочная перемена</b>																
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0		
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 Молочную перемену</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	2,8	8,4	7,4	94	0,02	8	102	1,7	174,9	142,1	14,3	0,5		
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194	0,1	0,6	183	0,2	178,5	150,3	10,3	1,6		
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	22,1	0,6		
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4		
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>730</b>	<b>28,2</b>	<b>27,4</b>	<b>103,9</b>	<b>785,5</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>285,0</b>	<b>3,9</b>	<b>383,8</b>	<b>405,9</b>	<b>94,6</b>	<b>4,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>35,3</b>	<b>37,6</b>	<b>129,3</b>	<b>1047,1</b>	<b>0,6</b>	<b>31,0</b>	<b>285,3</b>	<b>4,1</b>	<b>504,3</b>	<b>550,2</b>	<b>1044,6</b>	<b>4,3</b>		

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образований Учреждениях Тюменского района,  
 стоимостью 137 руб.

День: 10 Четверг  
 Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прим. пища, наименование блюд	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>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
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 Молочную перемену</b>			<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8	0	4,9	47	0,1	88,1	104,6	16,9	0,8				
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8	0,1	12,5	62,1	1,1	112,5	147,1	31,5	0,5				
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176	0,04	7	0	0,7	9,2	30,6	6,5	0,7				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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>705</b>	<b>23,0</b>	<b>25,5</b>	<b>95,0</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>109,1</b>	<b>3,9</b>	<b>224,3</b>	<b>299,1</b>	<b>70,9</b>	<b>2,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>340</b>	<b>37,7</b>	<b>118,6</b>	<b>983,0</b>	<b>0,5</b>	<b>31,4</b>	<b>109,4</b>	<b>4,1</b>	<b>354,1</b>	<b>443,4</b>	<b>1024,4</b>	<b>2,9</b>				

Дружеское информационное обследование меню бюджетного питания в торгах завтраков и горячих обедов  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
 стоимостью 137 руб.

День: 11 Пятница  
 Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
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 Молочную перемену</b>			<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
99/73	Суп картофельный с горохом и Гренками на мясном бульоне	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04	0,2	5,4	86	0,6	147,2	104,8	8,9	0,9				
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284	0,2	3,3	193	0,3	186,1	138,5	21,5	1,8				
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	7,4	0,3				
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	14	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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>28,0</b>	<b>27,6</b>	<b>93,6</b>	<b>846,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,7</b>	<b>283,5</b>	<b>3,8</b>	<b>391,2</b>	<b>437,7</b>	<b>88,6</b>	<b>4,3</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>35,3</b>	<b>37,6</b>	<b>127,9</b>	<b>1084,6</b>	<b>0,8</b>	<b>31,0</b>	<b>283,8</b>	<b>4,0</b>	<b>511,7</b>	<b>582,0</b>	<b>1042,1</b>	<b>4,3</b>				

Двухнедельное пикильное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
 стоимостью 137 руб.

Дата: 12 Суббота  
 Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Молочная перемена</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0				
<b>Итого за Молочную перемену</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,5</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,8	12,2	16,9	126,8	0,0	8,1	76,0	1,5	182,9	121,3	42,4	1,5				
306	Голубцы говяжьи (свинина)	250	19,4	16,6	48,8	470,8	0,1	12,3	204	0,3	235,1	282,9	38,7	0,5				
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,8	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9				
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,5</b>	<b>29,4</b>	<b>100,5</b>	<b>755,4</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>	<b>280,0</b>	<b>3,8</b>	<b>437,5</b>	<b>429,0</b>	<b>101,1</b>	<b>3,9</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>36,6</b>	<b>39,6</b>	<b>126,0</b>	<b>1017,0</b>	<b>0,5</b>	<b>27,4</b>	<b>280,3</b>	<b>4,0</b>	<b>558,0</b>	<b>573,3</b>	<b>1051,1</b>	<b>3,9</b>					
<b>Итого за 12 дней</b>		<b>421,7</b>	<b>461,7</b>	<b>1478,6</b>	<b>12225,3</b>	<b>7,2</b>	<b>365,3</b>	<b>2515,1</b>	<b>48,4</b>	<b>5323,7</b>	<b>6075,0</b>	<b>12467,6</b>	<b>44,2</b>					
<b>Итого среднее за день</b>		<b>35,1</b>	<b>38,5</b>	<b>123,2</b>	<b>1018,8</b>	<b>0,6</b>	<b>30,4</b>	<b>209,6</b>	<b>4,0</b>	<b>443,6</b>	<b>506,3</b>	<b>1039,0</b>	<b>3,7</b>					

Приложение к пикильному двухнедельному меню

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

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

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.