

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"



2024 г.



Духиельдэсьное нэклэчнэе сьдэлэснэсрэлэное мэнэ бьоджэтэного пнэтэня втрэрых зэвтэрэков н горэчых обэдэв  
длэ оргэнызэцыи пнэтэня обэчэющэхэ 7-11 лэт в мунцыпэлыных обрэзовэтыльных учрэждэньях Тоснэского рэйдэна.

Дэнь: Понедэлынь

Нэчэны: 1

Возрэст: 7-11

№ рел.	Прлэм пнш, нэныкэновэныэ обэдэ	Мэссэ порцыи	Пншэвыэ вэшэствэ (г)			Энэргэтычэскэ э цэнычэсть (кэлэ)	Внэтымнэ (мг)							Мнэрэлыныэ вэшэствэ (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
<b>2-й Зэвтэрэк</b>																		
к/к	Шкэлыное млоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Пчэныэ в ассэртыментэ	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0				
<b>Итэго зэ 2-й Зэвтэрэк</b>		<b>240</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>23,7</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>130</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обэдэ</b>																		
95	Суп нэз овощэх со смэтэной нэ мэсэной бьуджонэ	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	Тэфрелн (1й вэрэнт), соус смэтэнный	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	Мэкарэонныэ лэздэлэя отвэрэныэ	150/5	5,6	4,8	36	209,5	0,04	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0				
394	Компэг нэз свэжых вьлэков	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	Хлэб ржэно-пншэчыный обрэтычэный мнэрэнустрэнтэмы	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	43,8	1,2				
<b>Итэго зэ Обэдэ</b>		<b>730</b>	<b>23,3</b>	<b>27,4</b>	<b>93,1</b>	<b>725,2</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>101,2</b>	<b>3,9</b>	<b>183,1</b>	<b>259,4</b>	<b>71,5</b>	<b>2,9</b>				
<b>Итэго зэ дэнь</b>			<b>34,3</b>	<b>39,5</b>	<b>116,8</b>	<b>959,8</b>	<b>0,5</b>	<b>30,1</b>	<b>101,5</b>	<b>4,1</b>	<b>312,9</b>	<b>403,7</b>	<b>1025,0</b>	<b>2,9</b>				

Духнэсьдэсьное нэклэчнэе сьдэлэснэсрэлэное мэнэ бьоджэтэного пнэтэня втрэрых зэвтэрэков н горэчых обэдэв  
длэ оргэнызэцыи пнэтэня обэчэющэхэ 7-11 лэт в мунцыпэлыных обрэзовэтыльных учрэждэньях Тоснэского рэйдэна.

Дэнь:

Втэрынь

Несетия: 1

Возраст: 7-11

№ респ.	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	Мg	Fe				
<b>2-й Завтрак</b>																		
к/к	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 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10,0</b>	<b>34,3</b>	<b>238,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>121</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	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 микронутриентами	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 микронутриентами	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>				

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

День: Среда

Цели: 1

Возраст: 7-11

№ респ.	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	Мg	Fe				
<b>2-й Завтрак</b>																		
к/к	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	0,2	0,5	4,3	0	0					
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,2</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>121</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>				



Обед																	
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe			
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 яблочного 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 микроулучшителями	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9			
Итого за Обед		705	29,2	29,5	101,4	756,3	0,4	21,1	280,2	3,9	366,6	427,8	97,3	4,7			
Итого за день			36,3	39,7	126,8	1017,9	0,7	28,1	280,5	4,1	487,1	572,1	1047,3	4,7			

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

День: Четверг  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe			
2-й Завтрак																	
к/к	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			
Итого за 2-й Завтрак		240	11,0	12,1	23,7	234,6	0,3	7	0,3	0,2	130	144,3	953,5	0			
Обед																	
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 микроулучшителями	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 микроулучшителями	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8			





№ п/п	№ рецептуры	Исходные ингредиенты	Масса порции			Энергетическая ценность (ккал)										
			Б	Ж	У	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe			
<b>2-й завтрак</b>																
к/к		Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0	
к/к		Пирожок	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>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		Пиц 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 лимонном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	8,3	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>705</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 Тюменского района.

День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рецептуры	Исходные ингредиенты	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>																		
к/к		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 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>12,2</b>	<b>23,7</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>130</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	3,9	1,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	1111,1	0,02	7,3	2	0,01	8	1,4	5,6	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	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>700</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>

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

День: Вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рецепта	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	Мг	Fe		

**2-й завтрак**

к/к	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 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>6,3</b>	<b>10,0</b>	<b>36,3</b>	<b>238,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>121</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>

**Обед**

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 микронутрентами	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>700</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>510,9</b>	<b>1045,1</b>	<b>3,9</b>



Двуразовое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.

День: Среда  
Неделя: 2

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>2-й завтрак</b>																			
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0					
к/к	Праник	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>7,1</b>	<b>10,2</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>121</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 люблинские 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>					

Двуразовое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Меню	Планы питания наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------	---------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

№ п/п	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>																		
к/к	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 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>11,0</b>	<b>12,2</b>	<b>23,7</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>130</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
91	Рассоляник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8	0	4,9	4,7	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 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>705</b>	<b>23,0</b>	<b>25,5</b>	<b>95,0</b>	<b>748,4</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>34,0</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>102,4</b>	<b>2,9</b>				

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

День: Пятница

Целеви: 2

Возраст: 7-11

№ рел.	Применение 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>																		
к/к	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 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10,0</b>	<b>34,3</b>	<b>238,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>121</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
99/73	Суп картофельный с горохом и грибами 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				
306	Голубцы ленивые (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				



436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	14	0	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>740</b>	<b>29,0</b>	<b>24,7</b>	<b>96,0</b>	<b>849,6</b>	<b>0,4</b>	<b>31,7</b>	<b>290,0</b>	<b>2,5</b>	<b>401,3</b>	<b>410,1</b>	<b>98,4</b>	<b>2,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>34,7</b>	<b>130,3</b>	<b>1087,6</b>	<b>0,7</b>	<b>40,0</b>	<b>290,3</b>	<b>2,7</b>	<b>521,8</b>	<b>554,4</b>	<b>1051,9</b>	<b>2,7</b>	

Дежурное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.

День: Суббота

Неделя: 2

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>2-й завтрак</b>																		
к/к	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 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,2</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>121</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				
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				
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>28,5</b>	<b>32,3</b>	<b>98,1</b>	<b>752,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>273,5</b>	<b>5,1</b>	<b>427,4</b>	<b>456,6</b>	<b>91,3</b>	<b>5,5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>35,6</b>	<b>42,5</b>	<b>123,6</b>	<b>1014,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,4</b>	<b>273,8</b>	<b>5,3</b>	<b>547,9</b>	<b>600,9</b>	<b>1041,3</b>	<b>5,5</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 диссертационному дискуссионному меню**

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, ДеЛи принт, 2007, 276с. Редакция Сыржаскина И.М., Тучельева В.А.  
Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, ягодам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



2024 г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ п/п	Прем 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>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>8,0</b>	<b>6,8</b>	<b>41,5</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>259</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																		
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	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	Тертые (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 микронутриентами	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>825</b>	<b>28,3</b>	<b>30,2</b>	<b>113,0</b>	<b>844,9</b>	<b>0,3</b>	<b>27,7</b>	<b>180,3</b>	<b>3,9</b>	<b>222,1</b>	<b>299,1</b>	<b>94,3</b>	<b>5,3</b>				

Итого за день		36,3	37,0	154,5	1089,5	0,56	28,7	360,3	4,1	480,8	480,4	123,8	7,2
---------------	--	------	------	-------	--------	------	------	-------	-----	-------	-------	-------	-----



**Духовное питание обучающихся меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Вторник  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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>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>														
91	Рассолюник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	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>33,5</b>	<b>33,9</b>	<b>103,9</b>	<b>875,1</b>	<b>0,2</b>	<b>26,8</b>	<b>362,1</b>	<b>3,8</b>	<b>421,2</b>	<b>432,3</b>	<b>109,5</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>37,2</b>	<b>153,5</b>	<b>1096,1</b>	<b>0,7</b>	<b>28,1</b>	<b>362,1</b>	<b>4,0</b>	<b>482,7</b>	<b>481,6</b>	<b>120,0</b>	<b>7,2</b>

**Двухнедельное индивидное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.**

День: **Среда**

Пеленг: **1**

Возраст: **12-18**

№ рец.	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	Мг	Fe				
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				
	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>																		
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	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 обогащённый 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>805</b>	<b>34,8</b>	<b>35,2</b>	<b>120,7</b>	<b>869,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,0</b>	<b>360,6</b>	<b>3,9</b>	<b>472,8</b>	<b>466,7</b>	<b>115,7</b>	<b>7,1</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>37,4</b>	<b>154,3</b>	<b>1111,8</b>	<b>0,56</b>	<b>28,0</b>	<b>360,6</b>	<b>4,1</b>	<b>480,7</b>	<b>480,0</b>	<b>120,7</b>	<b>7,2</b>				



**Двухнедельное индивидиальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.**

День: Четверг  
Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рел.	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	Мг	Fe		
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>41,5</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>259</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>		

**Обед**

99/73	Суп картофельный с горохом и грибами на мясном бульоне	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	9	1,1
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>800</b>	<b>31,6</b>	<b>32,4</b>	<b>113,2</b>	<b>1004,7</b>	<b>0,3</b>	<b>27,0</b>	<b>181,4</b>	<b>3,9</b>	<b>222,2</b>	<b>298,9</b>	<b>90,7</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>37,1</b>	<b>154,7</b>	<b>1249,3</b>	<b>0,6</b>	<b>28,0</b>	<b>361,4</b>	<b>4,1</b>	<b>480,9</b>	<b>480,2</b>	<b>120,2</b>	<b>7,3</b>

**Двухсельское пилотное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.**

День: \_\_\_\_\_ Пятница  
Неделя: 1  
Возраст: 12-18

№ дел.	Привеи пици, наименование блюда	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>2-й Завтрак</b>																		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	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	0	0,5	4,3	0	0		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>2,1</b>	<b>35,3</b>	<b>174</b>	<b>0</b>	<b>0</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>																		
84	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	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	Коглеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362	0,4	10,4	121	0	123,3	173,1	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 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>825</b>	<b>34,9</b>	<b>34,8</b>	<b>118,7</b>	<b>942,5</b>	<b>0,6</b>	<b>28,1</b>	<b>360,2</b>	<b>4,0</b>	<b>476,2</b>	<b>468,1</b>	<b>116,6</b>	<b>6,2</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>36,4</b>	<b>36,9</b>	<b>154,0</b>	<b>1116,5</b>	<b>0,6</b>	<b>28,1</b>	<b>360,2</b>	<b>4,0</b>	<b>481,7</b>	<b>480,4</b>	<b>120,6</b>	<b>7,2</b>				



**Детское специальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образований Учреждениях Тюменского района.**

День: **Суббота**  
 Неделя: **1**  
 Возраст: **12-18**

№ п/п	Применение блюда	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>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	Праник	40	1,1	2,2	28,4	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>3,46</b>	<b>50,7</b>	<b>244,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>61,53</b>	<b>49,3</b>	<b>7</b>	<b>1</b>				
<b>Обед</b>																		
88	Шш из кашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250/5	3,2	5,3	14,3	136,9	0,05	23	174	0,4	46	64	21	0,7				
к/к	Суфле из печени	120	22,7	17,6	11,7	368,5	0,01	1,3	78	0,8	86,9	270	49	2,8				
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	0,03	0	110	0,6	268	73,2	22,8	1,7				
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	25,2	61,0	0	4	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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>810</b>	<b>33,6</b>	<b>33,4</b>	<b>103,9</b>	<b>844,9</b>	<b>0,2</b>	<b>28,3</b>	<b>362,0</b>	<b>3,8</b>	<b>422,8</b>	<b>433,0</b>	<b>113,8</b>	<b>6,2</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>36,9</b>	<b>154,6</b>	<b>1089,5</b>	<b>0,7</b>	<b>28,3</b>	<b>362,0</b>	<b>4,0</b>	<b>484,3</b>	<b>482,3</b>	<b>120,8</b>	<b>7,2</b>				

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Понедельник  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	14	1,1		
к/ж	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 2-й завтрак</b>		<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>41,5</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>259</b>	<b>181,3</b>	<b>17,5</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>																
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	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	111,1	0,02	13	22	0,01	4,54	14	3,6	0,2		
к/ж	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/ж	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>800</b>	<b>33,2</b>	<b>30,5</b>	<b>112,1</b>	<b>967,6</b>	<b>0,3</b>	<b>27,4</b>	<b>180,0</b>	<b>3,8</b>	<b>223,0</b>	<b>301,9</b>	<b>102,8</b>	<b>6,1</b>		
<b>Итого за день.</b>			<b>36,3</b>	<b>37,3</b>	<b>153,6</b>	<b>1212,2</b>	<b>0,6</b>	<b>28,4</b>	<b>360,0</b>	<b>4,0</b>	<b>481,7</b>	<b>483,2</b>	<b>120,3</b>	<b>7,2</b>		



**Двухнедельное индивидное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.**

День: Вторник  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реп.	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>																		
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>																		
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	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 обогащённый 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>810</b>	<b>34,3</b>	<b>33,6</b>	<b>96,3</b>	<b>932,6</b>	<b>0,1</b>	<b>26,6</b>	<b>360,1</b>	<b>3,9</b>	<b>418,5</b>	<b>432,3</b>	<b>110,4</b>	<b>6,2</b>				
<b>Итого за день</b>																		
			<b>36,1</b>	<b>36,9</b>	<b>154,9</b>	<b>1153,6</b>	<b>0,6</b>	<b>28,0</b>	<b>360,1</b>	<b>4,1</b>	<b>480,0</b>	<b>481,6</b>	<b>120,9</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 Тосненского района.**

День: **Среда**  
 Дата: **2**  
 Возраст: **12-18**

№ 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				
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	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>																		
88	Пиц из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	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 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>825</b>	<b>34,1</b>	<b>32,7</b>	<b>118,8</b>	<b>868,7</b>	<b>0,6</b>	<b>28,0</b>	<b>362,0</b>	<b>3,8</b>	<b>427,4</b>	<b>437,5</b>	<b>110,8</b>	<b>6,7</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>36,7</b>	<b>36,9</b>	<b>152,3</b>	<b>1097,5</b>	<b>0,6</b>	<b>28,2</b>	<b>362,0</b>	<b>4,0</b>	<b>484,1</b>	<b>480,5</b>	<b>120,0</b>	<b>7,2</b>				



Духицельное инкисичное сбалансираванное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рел.	Присм 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	Мг	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>8,0</b>	<b>6,8</b>	<b>41,5</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>259</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>					
<b>Обед</b>																			
91	Рассолник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	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 обогащенный микронутриентами	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 обогащенный микронутриентами	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>805</b>	<b>29,4</b>	<b>30,1</b>	<b>112,6</b>	<b>855,1</b>	<b>0,4</b>	<b>27,6</b>	<b>181,6</b>	<b>3,9</b>	<b>221,4</b>	<b>301,4</b>	<b>90,5</b>	<b>5,3</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>37,4</b>	<b>36,9</b>	<b>154,1</b>	<b>1099,7</b>	<b>0,7</b>	<b>28,6</b>	<b>361,6</b>	<b>4,1</b>	<b>480,1</b>	<b>482,7</b>	<b>120,0</b>	<b>7,2</b>					

Лахуниселъельное циклигичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
 для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образований Учреждениях Тосненского района.

День: Пятница  
 Неделя: 2  
 Возраст: 12-18

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	Р	Мг	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	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>																		
		240	2,8	4	42,4	205,2	0	1,5	0	0,2	56,73	43	12,7	0,5				
<b>Обед</b>																		
99/73	Суп картофельный с горохом и трюкками на мясном бульоне	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1	0,2	5,4	11,2	0,6	122	72	17,4	0,4				
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	25,3	27,4	34,8	470,8	0,26	15,3	243	0,6	221,5	230,1	12,7	0,2				
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>																		
		840	39,2	37,2	97,0	878,6	0,6	38,7	355,0	2,8	362,5	324,5	80,9	1,9				
<b>Итого за день</b>																		
			42,0	41,2	139,4	1083,8	0,6	40,2	355,0	3,0	419,2	367,5	93,6	2,4				



**Духовное психическое обеспечение меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.**

День: **Суббота**  
 Дата: **12-18**  
 Класс: **2**  
 Возраст: **12-18**

№ п/п	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	Мг	Fe				
<b>2-й завтрак</b>																		
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	0	0	5	8	4	0,5		
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	0	0		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																		
		<b>245</b>	<b>1,4</b>	<b>2,16</b>	<b>33,7</b>	<b>199,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,53</b>	<b>12,3</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>				
<b>Обед</b>																		
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	13,1	117	0,6	223,6	189,6	2,4	0,3				
273/366	Коллеты 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				
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	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				
к/к	Битон 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>805</b>	<b>28,9</b>	<b>30,2</b>	<b>135,0</b>	<b>985,6</b>	<b>0,5</b>	<b>16,4</b>	<b>368,0</b>	<b>5,0</b>	<b>540,1</b>	<b>598,5</b>	<b>143,3</b>	<b>11,9</b>				
<b>Итого за день</b>																		
			<b>30,3</b>	<b>32,4</b>	<b>168,7</b>	<b>1185,2</b>	<b>0,5</b>	<b>16,4</b>	<b>368,0</b>	<b>5,2</b>	<b>545,6</b>	<b>610,8</b>	<b>147,3</b>	<b>12,4</b>				
<b>Итого за 12 дней</b>																		
			<b>436,1</b>	<b>443,9</b>	<b>1848,3</b>	<b>13584,9</b>	<b>7,3</b>	<b>339,0</b>	<b>4333,3</b>	<b>48,7</b>	<b>5782,1</b>	<b>5791,2</b>	<b>1448,3</b>	<b>86,9</b>				

Итого среднее за день		36,3	37,0	154,0	1132,1	0,6	28,3	361,1	4,1	481,8	482,6	120,7	7,2
-----------------------	--	------	------	-------	--------	-----	------	-------	-----	-------	-------	-------	-----

**Приложение к индивидуальному диетическому меню**

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, Делта принт, 2007.-276с. Редакция Сгурюхина И.М., Тупельева В.А.

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