

СОГЛАСОВАНО**УТВЕРЖДАЮ**

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/_____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,08	4,2	17,6	116,8
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/50	11,63	9,67	48,4	328
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			21,95	19,17	133,02	793,65
Итого за день			26,45	23,77	172,72	1011,1

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
312*	Птица отварная	90	6,04	24,6	0	159,3
351*	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,6	7,9	15,4	143,4
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			16,84	37,40	60,00	556,74
Итого за день			19,84	40,7	97,2	747,04

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
2-й Завтрак			1,8	2	30,1	144,3
Обед						
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6
231*	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,2	5,5	3,9	98,4
323*	Рис отварной	150	4,6	7,3	48,2	256,3
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			18,56	18,28	116,48	685,54
Итого за день			20,36	20,28	146,58	829,84

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	36,9	22,8	488,5
436*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,7	104,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			28,40	45,50	89,20	873,78
Итого за день			32,9	50,1	128,9	1091,23

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3
Обед						
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9
314/366*	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			23,40	24,20	126,90	909,54
Итого за день			24,90	26,20	156,80	1052,84

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3
Обед						
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119
257*	Печень по-строгановски	50/50	16,74	11,2	8,19	200,56
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,54	22,30	77,69	609,35
Итого за день			33,08	24,3	107,81	753,65

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2,9	2,1	18	107,27
211*	Плов из птицы	200	20,4	23	37,5	428
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			25,94	25,60	86,52	674,51
Итого за день			30,44	30,2	126,22	891,96

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/_____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района, стоимостью 125 руб.

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			3	3,3	37,2	190,3
Обед						
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6
259*	Гуляш из свинины	50/50	14,8	35,3	3,7	389
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
438*	Напиток яблочный	200	0,3	0,7	24	104
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			25,86	45,78	89,18	870,45
Итого за день			28,86	49,08	126,38	1060,75

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			3	3,7	32,3	174,5
Обед						
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,4	5,2	15	124,9
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27	194
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			29,70	25,90	144,90	816,44
Итого за день			32,70	29,60	177,20	990,94

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			4,5	4,6	39,7	217,45
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
275/364*	Рагу из птицы	200	17,3	9,1	17,5	283
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			25,80	14,10	92,60	652,04
Итого за день			30,30	18,70	132,30	869,49

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО**УТВЕРЖДАЮ**

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,54	2	30,12	144,3
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	21,8	29	9,3	356
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			37,40	42,40	111,40	918,58
Итого за день			38,94	44,40	141,52	1062,88

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

_____ 2022г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за 2-й Завтрак			1,5	2	29,9	143,3
Обед						
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9
266*	Плов по-узбекски со свиной	200	11,5	30,7	38,8	477,8
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			16,20	36,10	86,70	737,94
Итого за день			17,70	38,10	116,60	881,24
Итого за 12 дней			336,47	395,43	1630,23	11242,96
Итого среднее за день			28,0	33,0	135,9	936,9

Заведующий производством _____