

Приложение № 4

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	110	2008	214	10,61	17,74	2,01	210,13	0,06	0,2	0,247	2,73	84,28	182,4	14,02	2,07
Бутерброд с сыром	10/20	2008	3	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Итого:				16,38	20,15	24,64	346,50	0,10	0,31	0,28	3,04	239,27	316,80	28,12	2,63
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	80	к/к	к/к	1,08	8,06	6,34	102,16	0,01	7,2	0,001	3,59	29,58	31,72	16,02	1,03
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2008	91	2,36	6,53	17,3	138	0,09	7,58	0,213	2,41	33,46	79,53	25,18	0,95
Суфле из печени с соусом сметанным	100 (80/20)	2008	298	13,47	8,01	7,84	158,21	0,21	20,32	5,166	0,75	36,12	234,29	15,72	4,59
Рис отварной	150	2008	325	3,66	6,25	28,41	215,93	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				22,41	29,34	102,58	798,46	0,37	39,10	5,43	7,39	115,64	443,50	87,42	9,01
Итого за день				38,79	49,49	127,22	1144,96	0,47	39,41	5,70	10,43	354,91	760,30	115,54	11,64

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
2 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Макаронные изделия отварные с маслом	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				14,29	17,84	80,29	541,47	0,23	10,00	0,05	1,31	44,29	176,80	66,50	3,37
Обед															
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	17,71	0	2,3	42,13	31,01	14,36	0,58
Суп картофельный с горохом, с гренками	250/15	2008	99	6,96	5,5	31,08	199,97	0,23	5,83	0,262	2,73	42,29	109,63	43,8	2,56
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	16,1	19,1	24,21	344,98	0,23	11,17	0,032	3,93	37,88	209,04	52,2	2,57
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				26,44	30,13	106,25	815,18	0,52	36,71	0,29	9,33	134,20	389,48	119,86	7,04
Итого за день				40,73	47,97	186,54	1356,65	0,75	46,71	0,34	10,64	178,49	566,28	186,36	10,41

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	2008	224	17,6	15,38	28,15	324,56	0,07	0,68	0,075	1,6	219,96	266,46	31,87	0,58
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Итого:				19,85	18,32	63,44	501,53	0,09	0,68	0,08	2,65	229,05	293,46	37,87	1,25
Обед															
Салат "Степной" из разных овощей	80	2008	30	1,21	8,13	6,41	104,45	0,05	5,5	0,357	3,66	16,03	38,21	15,12	0,47
Борщ с фасолью, картофелем, со сметаной	250/10	2008	79	3,68	6,52	12,43	138,08	0,1	6,02	0,272	2,43	55,7	102,39	34,03	1,7
Тефтели с рисом из свинины, соус томатный	100 (80/20)	2009	473	7,09	19,99	8,7	249,48	0,22	2,16	0,036	4,21	13,81	88,92	16,23	1,05
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				17,59	39,59	110,87	893,34	0,43	13,98	0,695	11,02	120,75	350,87	103,38	5,72
Итого за день				37,44	57,91	174,31	1394,87	0,52	14,66	0,77	13,67	349,80	644,33	141,25	6,97

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
4 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,65
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Итого:				13,577	12,557	91,88	536,5	0,28	12,32	0,08	0,69	220,06	329,23	129	4,85
Обед															
Винегрет овощной	100	2008	51	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	13,01	0,201	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68
Суп с вермишелью и картофелем	250	2008	100	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
Котлета рыбная с соусом томатным	100 (80/20)	2008	239	9,9	5,82	12,33	144,92	0,08	0,12	0,023	3,86	31,93	141,56	36,25	1
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				20,13	24,65	102,70	718,62	0,41	30,13	0,47	9,23	141,80	368,22	117,87	5,66
Итого за день				33,707	37,207	194,58	1255,12	0,69	42,45	0,546	9,92	361,86	697,45	246,87	10,51

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
5 день															
Завтрак															
Оладьи с молоком сгущенным	150/30	2008	444	9,22	8,6	71,96	397	0,13	0,72	0,026	5,06	11,28	83,84	16,4	1,25
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	100	к/к	к/к	1,507	0,507	21	96	0,04	10	0,02	0,04	8	28	42	0,6
Итого:				12,23	10,41	115,36	600,00	0,19	11,72	0,06	5,10	80,28	156,84	65,40	2,85
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	0,002	4,49	36,98	39,65	20,02	1,29
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2008	84	3,1	5,6	8	96	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
Шницель рубленый из свинины с соусом томатным	100 (80/20)	2009	466	8,49	21,14	9,35	268,34	0,26	0,64	0,036	3,85	17,3	96,85	18,77	1,38
Рис отварной	150	2008	325	3,66	6,25	28,41	215,93	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				18,61	43,42	99,31	903,30	0,39	31,94	0,29	9,25	124,95	294,61	92,19	5,93
Итого за день				30,84	53,83	214,67	1503,30	0,58	43,66	0,35	14,35	205,23	451,45	157,59	8,78

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
6 день															
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,27	8,2	37,83	255,26	0,08	1,32	0,053	0,79	130,94	125,65	21,16	1,32
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/3/20	2008	3	5,78	4,88	9,68	106,94	0,04	0,11	0,048	0,34	154,96	134,97	14,1	0,53
Итого:				15,95	15,58	72,31	496,20	0,16	2,43	0,11	1,13	406,90	350,62	49,26	2,85
Обед															
Салат из огурцов соленых с маслом растительным	80	2008	20	0,75	4,02	2,15	49,82	0,01	2,35	0	1,78	19,47	23,37	2,07	0,1
Суп картофельный с рыбой	250/10	2008	98	8,3	2,9	19,6	138,3	0,11	8	0,2	0,6	30,7	134,4	29,1	1,2
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	100 (50/50)	2008	312	16,55	20,11	2,61	258,13	0,08	1,74	0,045	2,45	26,67	146,65	17,97	1,21
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				30,88	31,96	89,85	773,72	0,26	12,09	0,28	5,40	95,13	414,22	82,64	4,08
Итого за день				46,83	47,54	162,16	1269,92	0,42	14,52	0,39	6,53	502,03	764,84	131,90	6,93

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B ₁	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	0,055	0,2	133,61	204,22	56,76	1,52
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	13,06	52,89	0	1,2	0	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Фрукты (банан, яблоко, апельсин)	150	к/к	к/к	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,03	0,6	12	42	63	0,9
Итого:				13,20	9,92	101,98	556,80	0,30	17,45	0,09	1,20	154,10	272,98	130,02	3,08
Обед															
Салат "Свеколка" с маслом растительным	80	2008	50	1,16	8,07	7,6	107,74	0,02	6,48	0,025	3,8	29,78	33,18	18,1	1,01
Суп с вермишелью и картофелем	250	2008	100	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	64	25	1
Голубцы ленивые	180	2008	306	12,8	30,84	9,15	376,99	0,36	24,5	0,004	4,44	71,29	178,99	43,2	2,12
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				19,54	42,04	64,54	727,20	0,52	38,98	0,23	8,81	131,36	307,97	93,80	5,10
Итого за день				32,74	51,96	166,52	1284,00	0,82	56,43	0,31	10,01	285,46	580,95	223,82	8,18

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
8 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,65
Бутерброд с колбасой п/к	30/30	2008	5	6,71	10,34	9,72	158,9	0,06	0	0	0,38	12,4	60	12,6	0,97
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
Итого				16,41	22,09	66,11	528,90	0,25	2,32	0,06	0,64	217,56	335,13	89,70	4,62
Обед															
Огурец соленый	15	к/к	к/к	0,14	0	0,27	2,07	0	0,81	0	0	3,65	3,78	0,09	0
Суп картофельный с горохом	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Тефтели с рисом из говядины, соус томатный	100 (80/20)	2008	284	8,84	13,48	8,7	195,91	0,04	2,16	0,036	4,21	14,6	98,27	15,45	1,47
Греча рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				22,91	25,85	115,38	791,55	0,28	8,97	0,28	6,13	95,24	377,85	93,04	5,57
Итого за день				39,32	47,94	181,49	1320,45	0,53	11,29	0,34	6,77	312,80	712,98	182,74	10,19

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
9 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущ молоком	100/20	2008	224	17,6	15,38	28,15	324,56	0,07	0,68	0,075	1,6	219,96	266,46	31,87	0,58
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	12,97	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0,04
Итого:				19,85	18,32	63,44	501,53	0,09	0,68	0,08	2,65	229,05	293,46	37,87	1,25
Обед															
Салат из красной фасоли с маслом растительным	100	2008	47	8,15	5,78	18,84	163,11	0,2	0,84	0	2,45	64,4	190,21	41,04	2,37
Суп из овощей со сметаной	250/10	2008	95	3,3	5,7	10,6	107	0,08	11	0,23	0,2	39	59	23	0,8
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100 (80/20)	2008	314	12,79	12,4	10,76	220,97	0,09	0,66	0,03	4,03	31,19	78	19,97	1,32
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,33	0,02	30,81	125,73	0	0,3	0	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				29,35	29,63	106,13	827,41	0,54	17,80	0,30	7,30	205,80	455,56	125,01	7,49
Итого за день				49,20	47,95	169,57	1328,94	0,63	18,48	0,38	9,95	434,85	749,02	162,88	8,74

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или техноло- гической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
10 день															
Завтрак															
Омлет с сосисками	125	2009	312	12,33	18,49	2,04	223,76	0,09	0,2	0,215	3,19	89,46	207,71	17,32	2,36
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0,03	0	13,06	52,89	0	1,2	0	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06
Итого:				14,73	18,79	29,59	347,15	0,14	1,40	0,22	3,59	97,95	234,47	27,58	3,02
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	17,71	0	2,3	42,13	31,01	14,36	0,58
Борщ со свежей капусты и картофелем со сметаной	250/10	2008	76	3,2	5,6	12,1	112	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
Плов из птицы	250	2008	311	18,43	27,84	54,98	544,52	0,14	5,58	0,348	7,62	32,7	238,02	58,87	1,99
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:				25,07	39,03	118,01	928,31	0,25	38,29	0,57	10,47	140,85	363,23	109,33	5,75
Итого за день				39,80	57,82	147,60	1275,46	0,39	39,69	0,79	14,06	238,80	597,70	136,91	8,77

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 10 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 38 руб. 00 коп., обед - 70 руб. 00 коп.).

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
11 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	210	2008	211	12,02	19,97	45,86	412,9	0,085	0	0,17	1,35	155,7	138,8	15,23	1,35
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
				14,92	22,47	70,66	546,90	0,13	1,00	0,18	1,35	276,70	228,80	29,23	2,35
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	0,002	4,49	36,98	39,65	20,02	1,29
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Капуста тушеная с сосисками	250	2009	446	8,96	19,03	22,45	299,61	0,16	117,01	0,096	5,17	146,13	146,89	53,54	2,46
Компот из изюма	200	2008	401	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого				18,39	33,94	78,76	697,76	0,37	132,01	0,31	10,23	240,46	357,34	119,06	6,63
Итого за день				33,31	56,41	149,42	1244,66	0,50	133,01	0,49	11,58	517,16	586,14	148,29	8,98

