

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 4 г. Тосно  
Барыкина М.В.  
 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор ООО "СТК"  
Степанова Е.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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
<b>2-й Завтрак</b>														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>8,0</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	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1	0,06	7	91	0,8	151	55,3	14,4	1,3
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	1,2	44	216	23,1	2,3
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	15,3	2	0,01	4,5	1,4	3,6	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 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>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>37,0</b>	<b>154,5</b>	<b>1089,5</b>	<b>0,56</b>	<b>28,7</b>	<b>360,3</b>	<b>4,1</b>	<b>480,8</b>	<b>480,4</b>	<b>123,8</b>	<b>7,2</b>

**Двухнедельное цикличное сбалансированное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>3,3</b>	<b>49,6</b>	<b>221</b>	<b>0,5</b>	<b>1,31</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>61,53</b>	<b>49,3</b>	<b>10,5</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
91	Рассольник 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 обогащённый микронутриентами	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>800</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 цикличное 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

**Неделя:** 1

**Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>245</b>	<b>1,4</b>	<b>2,16</b>	<b>33,6</b>	<b>242,4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,93</b>	<b>13,3</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>														
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, тушеная 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 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>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 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: Четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>41,5</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>														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками 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 свининой	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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	10	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
к/к	Батон нарезной обогащённый 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>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>

**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: Пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й Завтрак</b>														
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>1,5</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>5,53</b>	<b>12,3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
84	Щи 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	Котлеты 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 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>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>

**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:** Суббота  
**Неделя:** 1

**Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
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 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	Щи из квашеной 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 обогащённый 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>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>

**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: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	14	1,1
к/к	Печенье в ассортименте	40	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/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
к/к	Батон нарезной обогащённый 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>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 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: Вторник

Неделя: 2

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	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 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>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

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	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	Щи 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 обогащённый 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>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>



**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:** Пятница

**Неделя:** 2

**Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>4</b>	<b>42,4</b>	<b>205,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>56,73</b>	<b>43</b>	<b>12,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1	0,2	5,4	112	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 обогащённый 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>840</b>	<b>39,2</b>	<b>37,2</b>	<b>97,0</b>	<b>878,6</b>	<b>0,6</b>	<b>38,7</b>	<b>355,0</b>	<b>2,8</b>	<b>362,5</b>	<b>324,5</b>	<b>80,9</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,0</b>	<b>41,2</b>	<b>139,4</b>	<b>1083,8</b>	<b>0,6</b>	<b>40,2</b>	<b>355,0</b>	<b>3,0</b>	<b>419,2</b>	<b>367,5</b>	<b>93,6</b>	<b>2,4</b>

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

День: Суббота

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	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
<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	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6	0,2	3,3	186	0,4	96	215	22,6	4,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	65	1,3	188,9	131	17,4	0,6
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
к/к	Батон нарезной обогащённый 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>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>		436,1	443,9	1848,3	13584,9	7,3	339,0	4333,3	48,7	5782,1	5791,2	1448,3	86,9
<b>Итого среднее за день</b>		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 цикличному двухнедельному 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, ДеЛи принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

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