

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.В.ОУ. СОШ № 4 г. Тосно

М.П. Баронина

2025 г.

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

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

День: Понедельник

Неделя: 1

Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	11	12,15	23,66	234,6	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,4	283/371
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,6	331
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	740	27,1	25,8	107,9	727,8	
Итого за день		38,1	38,0	131,6	962,4	

Заведующий производством _____

Р

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное 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: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,3	10	34,3	238	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	250	15,1	15,9	43,9	353,6	308
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	715	23,4	23,9	110,6	736,84	
Итого за день		30,7	33,9	144,9	974,8	

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



День: Среда
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,1	10,16	25,4	261,6	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,4	6,8	4,1	120,5	231
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	715	25,5	23,9	98,7	736,7	
Итого за день		32,6	34,1	124,1	998,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

День: Четверг

Неделя: 1

Примем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	11	12,1	23,66	234,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свиной	250	13,3	20,8	34,5	443,4	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	730	23,7	27,4	96,1	804,9	
Итого за день		34,7	39,5	119,8	1039,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



День:

Пятница

Неделя:

1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,3	10	31,3	238	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	1,8	4,8	8,1	77,9	84
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	16,5	14,6	17,8	303,6	314/366
Доп. гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	735	25,9	26,4	112	813,14	
Итого за день		33,2	36,4	143,3	1051,1	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

М.Б.О.У. СМД Ч 2 Тосно
С.М. Барышник

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	6,1	12,15	23,66	234,6	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3	100
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	250	19,5	22,4	41,3	481,2	311
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	910	25,5	25,8	96,8	794,4	
Итого за день		31,6	38,0	120,5	1029,0	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор И.И. Барошина
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
 2025 г.

День: Вторник
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,3	10	34,3	238	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Гуляш из мяса (свинина)	100	11,8	12,6	29,8	245,3	259
Доп. гарнир: Огурец свежий	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,6	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	720	24,7	26,4	113,3	758,5	
Итого за день		32,0	36,4	147,6	996,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 4 в Тосно
М.А. Барышная
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СГК"
Е.Г. Степанова
 * 2025 г.

День: Среда
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,1	10,16	25,4	261,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	2,8	8,4	7,4	94	88
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	120	15,2	7,4	6,7	144,8	241/364
Доп. гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	735	26,6	26,0	105,0	762,3	
Итого за день		33,7	36,2	130,4	1023,9	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 42
М.А. Барыкина
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
 2025 г.

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	11	12,15	23,66	234,6	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рагу из птицы	250	16,6	17,9	21,8	353,8	309
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,6	0,1	45,7	176	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	715	24,7	24,4	101,9	751,04	
Итого за день		35,7	36,6	125,6	985,6	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 2 Тосно
М.А. Баронина

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,3	10	34,3	238	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	250	16,2	20,6	41,8	420,5	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	730	26,4	26,2	100,8	761,54	
Итого за день		33,7	36,2	135,1	999,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.П. Барышова

2025 г.

Генеральный директор ООО «СТК»

Степанова Е.Г.

2025 г.

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,1	10,16	35,4	261,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	205	3,2	3,1	11,4	94	88
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Суфле из печени	100	15,6	15,3	22,6	317,8	к/к
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	155	3,4	8,3	35,4	150,6	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	720	25,1	27,2	109,8	740,7	
Итого за день		32,2	37,4	145,2	1002,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	7,1	10,16	25,5	261,6	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты особые мясные с соусом молочным	120	14,8	13,7	24,5	284	273/366
Доп. гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	735	24,5	24,9	118,2	842,4	
Итого за день		31,6	35,1	143,7	1104,0	

Заведующий производством _____