

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухвещельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района.

День:

Понедельник

Неделя:

1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	5	4,15	31,66	170,6	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	180	6,7	5,8	43,2	251,5	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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	29,7	27,9	119,6	788,9	
Итого за день		34,7	32,1	151,3	959,5	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор М.В. Барыкина

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
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 от 12 лет и старше 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						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	42,3	174	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	16,9	18,2	49,2	408,3	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 обогашённый	60	3,9	0,7	23,7	117,4	к/к
Итого за Обед	815	27,5	27,8	128	864,7	
Итого за день		28,8	29,8	170,3	1038,7	

Заведующий производством _____

Директор

СОГЛАСОВАНО
 МБОУ СОШ № 2 Тосно
 М.П. Барышова
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

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

День: Среда
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,1	2,16	33,4	197,6	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	255	5,6	10,6	3,7	148,4	76
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15,3	8,5	5,1	152,6	231
Доп. гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	30,2	28,8	117,1	859,9	
Итого за день		31,3	31,0	150,5	1057,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 4 г. Тосно
М.А. Барошн
 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
 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 от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	5	4,1	31,66	170,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Салат из кв. капусты с маслом	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свининой	280	16,8	25,1	46,1	496,2	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	810	28,8	32,8	111,9	894,6	
Итого за день		33,8	36,9	143,6	1065,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 2 Г. Гомо
М. П. Барогина
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 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 от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гомненского района.

День: Пятница
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	39,3	174	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на	255	6,3	5,3	7,1	96,5	84
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты рубленные 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	180	4,3	6	44,5	229,8	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	31,1	28,1	118,4	877,74	
Итого за день		32,4	30,1	157,7	1051,7	

Заведующий производством _____

Директор

СОГЛАСОВАНО
 МБОУ СОШ № 4 г. Тосно
 М. Д. Барошина
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 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 от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,1	2,16	43,4	197,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	255	3,9	3,8	14,6	117	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Суфле из печени	120	17,7	17,1	27,1	381,4	к/к
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,6	31,3	115,0	857,4	
Итого за день		29,7	33,5	158,4	1055,0	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 4 г.Томо
М.А. Баролина

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



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

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	0,1	4,15	31,66	170,6	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином	250	4,2	2,9	12,9	134,1	100
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	280	21,8	25,6	50,3	538,9	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	800	29,8	30,3	112,4	898,5	
Итого за день		29,9	34,5	144,0	1069,1	

Заведующий производством _____



Директор

М.Ю. Соколов

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



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

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	42,3	174	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	255	5,6	10,6	8,7	148,4	76
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	180	6,7	5,8	43,2	251,5	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	27,8	39,1	165,0	1123,15	
Итого за день		29,1	41,1	207,3	1297,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «СШ № 4 г. Тосно»
М.А. Барошине

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «СТК»

Степанова Е.Г.

2025 г.

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

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,1	2,16	33,4	197,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	255	3,4	10,4	9,2	116,9	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	180	5,5	8,6	58,2	307,6	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 обогашённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,1	29,0	124,8	836,5	
Итого за день		29,2	31,2	158,2	1034,1	

Заведующий производством _____

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

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

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

День: Четверг
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	5	4,15	31,66	170,6	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рагу из птицы	280	18,6	19,4	24,4	396,3	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 обогащённый	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	28,4	27,4	112,7	847,1	
Итого за день		33,4	31,6	144,3	1017,7	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Барош
М.В. Барош

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Tosnenskogo района.

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	42,3	174	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	280	18,1	21,2	51,8	471	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	810	29,9	27,9	115,0	848,9	
Итого за день		31,2	29,9	157,3	1022,9	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 4 г. Тосно
М.А. Барышник
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

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

День: Суббота
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,1	2,16	33,5	197,6	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	180	4,3	6,0	44,5	229,8	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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	26,7	27,2	130,1	907,6	
Итого за день		27,8	29,4	163,6	1105,2	
Итого за 12 дней		371,2	390,8	1906,4	12773,9	
Итого среднее за день		30,9	32,6	158,9	1064,5	

Заведующий производством _____

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Чай с сахаром.
 *Блюда со звездочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%
 **АКП- акт контрольной проработки