

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>27,1</b>	<b>25,8</b>	<b>107,9</b>	<b>727,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,1</b>	<b>38,0</b>	<b>131,6</b>	<b>962,4</b>	

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гречками	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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,4</b>	<b>23,9</b>	<b>110,6</b>	<b>736,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>30,7</b>	<b>33,9</b>	<b>144,9</b>	<b>974,8</b>	

СОГЛАСОВАНО



Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 Госненского**

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>27,1</b>	<b>25,8</b>	<b>107,9</b>	<b>727,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,1</b>	<b>38,0</b>	<b>131,6</b>	<b>962,4</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гречками	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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,4</b>	<b>23,9</b>	<b>110,6</b>	<b>736,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>30,7</b>	<b>33,9</b>	<b>144,9</b>	<b>974,8</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 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 Госненского**

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	
<b>Обед</b>						
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**
Рыба, тушеная 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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>25,5</b>	<b>23,9</b>	<b>98,7</b>	<b>736,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,6</b>	<b>34,1</b>	<b>124,1</b>	<b>998,3</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 г.



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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,1</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 свининой	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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>23,7</b>	<b>27,4</b>	<b>96,1</b>	<b>804,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,7</b>	<b>39,5</b>	<b>119,8</b>	<b>1039,5</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>31,3</b>	<b>238</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>25,9</b>	<b>26,4</b>	<b>112</b>	<b>813,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,2</b>	<b>36,4</b>	<b>143,3</b>	<b>1051,1</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>35,4</b>	<b>261,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>25,1</b>	<b>27,2</b>	<b>109,8</b>	<b>740,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,2</b>	<b>37,4</b>	<b>145,2</b>	<b>1002,3</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>25,5</b>	<b>25,8</b>	<b>96,8</b>	<b>794,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>31,6</b>	<b>38,0</b>	<b>120,5</b>	<b>1029,0</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО



Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 г.

\_\_\_\_\_ 2025 г.

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

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	
<b>Обед</b>						
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**
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>24,7</b>	<b>26,4</b>	<b>113,3</b>	<b>758,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,0</b>	<b>36,4</b>	<b>147,6</b>	<b>996,5</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

2025 г.



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

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>26,6</b>	<b>26,0</b>	<b>105,0</b>	<b>762,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,7</b>	<b>36,2</b>	<b>130,4</b>	<b>1023,9</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 Госненского

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гречками	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 обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24,7</b>	<b>24,4</b>	<b>101,9</b>	<b>751,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>35,7</b>	<b>36,6</b>	<b>125,6</b>	<b>985,6</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 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 Госненского**

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>26,4</b>	<b>26,2</b>	<b>100,8</b>	<b>761,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,7</b>	<b>36,2</b>	<b>135,1</b>	<b>999,5</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 Госненского**

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,5</b>	<b>261,6</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гренками	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 обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>24,5</b>	<b>24,9</b>	<b>118,2</b>	<b>842,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>31,6</b>	<b>35,1</b>	<b>143,7</b>	<b>1104,0</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ /  
 \_\_\_\_\_ 2025 г.



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

День: Понедельник  
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>5</b>	<b>4,15</b>	<b>31,66</b>	<b>170,6</b>	
<b>Обед</b>						
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**
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 обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>29,7</b>	<b>27,9</b>	<b>119,6</b>	<b>788,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,7</b>	<b>32,1</b>	<b>151,3</b>	<b>959,5</b>	

День: Вторник  
 Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>42,3</b>	<b>174</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гречками	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, тушенная 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 обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>39,32</b>	<b>37,26</b>	<b>165,52</b>	<b>1138,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,6</b>	<b>39,3</b>	<b>207,8</b>	<b>1312,3</b>	

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 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:

1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>5</b>	<b>4,15</b>	<b>31,66</b>	<b>170,6</b>	
<b>Обед</b>						
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**
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>29,7</b>	<b>27,9</b>	<b>119,6</b>	<b>788,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,7</b>	<b>32,1</b>	<b>151,3</b>	<b>959,5</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 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		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>42,3</b>	<b>174</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	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 обогащенный	60	3,9	0,7	23,7	117,4	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>27,5</b>	<b>27,8</b>	<b>128</b>	<b>864,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>28,8</b>	<b>29,8</b>	<b>170,3</b>	<b>1038,7</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 г.



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: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,1</b>	<b>2,16</b>	<b>33,4</b>	<b>197,6</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30,2</b>	<b>28,8</b>	<b>117,1</b>	<b>859,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>150,5</b>	<b>1057,5</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 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		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>5</b>	<b>4,1</b>	<b>31,66</b>	<b>170,6</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>32,8</b>	<b>111,9</b>	<b>894,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,8</b>	<b>36,9</b>	<b>143,6</b>	<b>1065,2</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 г.



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: Пятница

Неделя: 1

Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>39,3</b>	<b>174</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	6,3	5,3	7,1	96,5	84
*Бульон куриный с гренками	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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>31,1</b>	<b>28,1</b>	<b>118,4</b>	<b>877,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>32,4</b>	<b>30,1</b>	<b>157,7</b>	<b>1051,7</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2025 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 блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,1</b>	<b>2,16</b>	<b>43,4</b>	<b>197,6</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	255	3,9	3,8	14,6	117	88
*Бульон куриный с гречками	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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,6</b>	<b>31,3</b>	<b>115,0</b>	<b>857,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>29,7</b>	<b>33,5</b>	<b>158,4</b>	<b>1055,0</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>0,1</b>	<b>4,15</b>	<b>31,66</b>	<b>170,6</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,2	2,9	12,9	134,1	100
*Бульон куриный с гренками	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,8</b>	<b>30,3</b>	<b>112,4</b>	<b>898,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>29,9</b>	<b>34,5</b>	<b>144,0</b>	<b>1069,1</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>42,3</b>	<b>174</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,8</b>	<b>39,1</b>	<b>165,0</b>	<b>1123,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>29,1</b>	<b>41,1</b>	<b>207,3</b>	<b>1297,2</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 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		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,1</b>	<b>2,16</b>	<b>33,4</b>	<b>197,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,1</b>	<b>29,0</b>	<b>124,8</b>	<b>836,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>29,2</b>	<b>31,2</b>	<b>158,2</b>	<b>1034,1</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>5</b>	<b>4,15</b>	<b>31,66</b>	<b>170,6</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>28,4</b>	<b>27,4</b>	<b>112,7</b>	<b>847,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,4</b>	<b>31,6</b>	<b>144,3</b>	<b>1017,7</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>42,3</b>	<b>174</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>115,0</b>	<b>848,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>31,2</b>	<b>29,9</b>	<b>157,3</b>	<b>1022,9</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>2-й Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	к/к
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>240</b>	<b>1,1</b>	<b>2,16</b>	<b>33,5</b>	<b>197,6</b>	
<b>Обед</b>						
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**
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,7</b>	<b>27,2</b>	<b>130,1</b>	<b>907,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>27,8</b>	<b>29,4</b>	<b>163,6</b>	<b>1105,2</b>	
<b>Итого за 12 дней</b>		<b>371,2</b>	<b>390,8</b>	<b>1906,4</b>	<b>12773,9</b>	
<b>Итого среднее за день</b>		<b>30,9</b>	<b>32,6</b>	<b>158,9</b>	<b>1064,5</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гренками, Чай с сахаром.

\*Блюда со звёздочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%

\*\*АКП- акт контрольной проработки