

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК" \_\_\_\_\_

Степанова Е.Г.

2023г.



## Двухнедельное циклическое сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

День:

3 Среда

Неделя:

I

№ реп.	Присм пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й завтрак</b>						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4
<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>Обед</b>						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
<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>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>37,4</b>	<b>154,3</b>	<b>1111,8</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор \_\_\_\_\_  
 3 \_\_\_\_\_  
 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор ООО "СТК"  
 \_\_\_\_\_ Степанова Е.Г.  
 \_\_\_\_\_ 2023г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
 бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в  
 муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 139,8 руб., в том числе:  
 молоко 14,80 руб.

День: 3 Среда  
 Неделя: 1

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
<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>						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,2</b>	<b>29,5</b>	<b>101,4</b>	<b>756,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>39,7</b>	<b>126,8</b>	<b>1017,9</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_