

СОГЛАСОВАНО

Директор

Бароткина



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,6	3,3	12,1	146
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		825	28,3	30,2	113,0	844,9
Итого за день			36,3	37,0	154,5	1089,5

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

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

№ рц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	3,3	49,6	221
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	8,5	20,8	224,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	22,7	24,7	44,2	470,9
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
Итого за Обед		800	33,5	33,9	103,9	875,1
Итого за день			36,3	37,2	153,5	1096,1

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор



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: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
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
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,6	242,4
Обед						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4
231	Рыба, тушенная 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 обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		805	34,8	35,2	120,7	869,4
Итого за день			36,2	37,4	154,3	1111,8

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



2024 г.

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: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	4,5	4,7	41,46	244,6
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	9,3	7,6	18,1	232,1
258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	16,5	23,1	28,5	485,6
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		800	31,6	32,4	113,2	1004,7
Итого за день			36,1	37,1	154,7	1249,3

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



2024 г.

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: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	1,5	2,1	35,3	174
Обед						
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	6,3	5,3	7,1	96,5
314/366	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		825	34,9	34,8	118,7	942,5
Итого за день			36,4	36,9	154,0	1116,5

Заведующий производством



СОГЛАСОВАНО

Директор

16.09.2024

В.В. Вавришина

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

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: Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	3,46	50,7	244,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250/5	3,2	5,3	14,3	136,9
к/к	Суфле из печени	120	22,7	17,6	11,7	368,5
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	25,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		810	33,6	33,4	103,9	844,9
Итого за день			36,2	36,9	154,6	1089,5

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Баранова
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: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	3,1	6,75	41,46	244,6
Обед						
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	3,6	2,6	10,5	134,1
311	Плов из птицы	250	22,5	25,8	24,9	500,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		800	33,2	30,5	112,1	967,6
Итого за день			36,3	37,3	153,6	1212,2

Заведующий производством

Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



2024 г.

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:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	36,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	1,8	3,3	58,6	221
Обед						
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	6,2	7,6	12,7	115
259	Гуляш из мяса (свинина)	75/50	18,1	19,6	5,6	408,3
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		810	34,3	33,6	96,3	932,6
Итого за день			36,1	36,9	154,9	1153,6

Заведующий производством

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	4,16	33,5	228,8
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		825	34,1	32,7	118,8	868,7
Итого за день			36,7	36,9	152,3	1097,5

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.



2024 г.

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: Четверг

Неделя: 2

№ респ.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	4,1	5,5	12	143,5
309	Рагу из птицы	250	17,6	23,4	11,9	323,8
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Обед		805	29,4	30,1	112,6	855,1
Итого за день			37,4	36,9	154,1	1099,7

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.П. МБОУ СОШ № 4 г. Тосно
Варочина М.Р.
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: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	4	42,4	205,2
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	25,3	27,4	34,8	470,8
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		840	39,2	37,2	97,0	878,6
Итого за день			42,0	41,2	139,4	1083,8

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



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: Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2-й Завтрак						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,7	199,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		805	28,9	30,2	135,0	985,6
Итого за день			30,3	32,4	168,7	1185,2

Заведующий производством