

СОГЛАСОВАНО

Директор

*№ 0* *И. Мельников* *Новосиженская СШ*  
*Легкова Т.А.* *директор*

2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

\_\_\_\_\_ Степанова Е.Г.

\_\_\_\_\_ 2022г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Лень: Понедельник			Энергетическая ценность (ккал)	Сезон:				Минеральные вещества (мг)				
			Неделя: I				Возраст: 12-18								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2	
<b>Обед</b>															
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2	
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7	
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			26,44	23,70	156,72	946,74	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58	
<b>Итого за день</b>			30,94	28,3	196,42	1164,19	0,39	89,8	2,31	11,11	237,56	408,13	162,24	8,78	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День: Вторник Неделя: 1					Сезон: Возраст: 12-18								
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>2-й Завтрак</b>																
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2		
<b>2-й Завтрак</b>			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2		
<b>Обед</b>																
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8		
312*	Птица отварная	100	7,6	30,6	0	199,1	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4		
351*	Рагу овощное (3 вариант)	180	3,1	9,5	18,5	172,1	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2		
<b>Итого за Обед</b>			20,20	46,10	66,50	653,94	0,20	25,90	15,30	13,80	160,70	350,80	127,40	7,20		
<b>Итого за день</b>			23,2	49,4	103,7	844,24	1,2	70,91	15,3	14	222,23	400,1	147,9	8,4		

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Среда

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>2-й Завтрак</b>			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3	
<b>Обед</b>															
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8	
231*	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2	
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6	
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			22,20	22,10	129,90	783,84	0,61	64,90	19,53	4,10	76,70	419,50	132,90	7,00	
<b>Итого за день</b>			24,00	24,10	160,00	928,14	0,61	112,90	19,53	4,30	84,63	432,80	151,40	7,30	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

		День: Четверг Неделя: I					Сезон: Возраст: 12-18				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
<b>Обед</b>														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	250	20,5	46,1	28,5	610,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
436*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,7	104,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
<b>Итого за Обед</b>			34,80	56,70	101,10	1046,64	0,20	13,00	0,10	4,40	54,00	63,50	81,50	4,60
<b>Итого за день</b>			39,3	61,3	140,8	1264,09	0,24	59	0,11	4,6	175,53	157,8	109	5,8

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

		День: Пятница Неделя: 1					Сезон: Возраст: 12-18				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>														
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
<b>Обед</b>														
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
<b>Итого за Обед</b>			28,30	30,20	141,10	1073,44	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80
<b>Итого за день</b>			29,80	32,20	171,00	1216,74	1,73	61,60	40,10	14,40	241,52	721,43	167,10	11,00

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125  
руб.

		День: Суббота		Сезон:		Неделя: 1		Возраст: 12-18								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>2-й завтрак</b>																
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38		
<b>Обед</b>																
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	10,6	2,9	20,1	148,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4		
257*	Печень по-строгановски	75/50	20,9	14	10,2	250,7	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8		
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2		
<b>Итого за Обед</b>			38,50	27,30	88,20	719,44	0,23	9,70	0,10	9,20	59,60	240,40	109,70	7,20		
<b>Итого за день</b>			40,04	29,3	118,32	863,74	0,25	54,9	2,1	9,41	64,67	246,1	126,84	7,58		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Понедельник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2	
<b>Обед</b>															
100*	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	3,6	2,6	22,5	134,1	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
211*	Плов из птицы	250	25,5	28,8	46,9	535	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1	
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			31,74	31,90	100,42	808,34	0,21	14,60	2,08	6,61	68,13	181,83	85,84	4,68	
<b>Итого за день</b>			36,24	36,5	140,12	1025,79	0,25	60,6	2,09	6,81	189,66	276,13	113,34	5,88	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125  
руб.

День: Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>														
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2
<b>Обед</b>														
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
438*	Напиток яблочный	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
<b>Итого за Обед</b>			31,30	56,70	99,70	1032,04	0,90	35,40	19,80	11,50	94,20	554,50	177,30	10,10
<b>Итого за день</b>			34,3	60	136,9	1222,34	1,9	80,41	19,8	11,7	155,73	603,8	197,8	11,3



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			3	3,7	32,3	174,5	0	45,2	0	0,2	56,73	43	22,7	0,7	
<b>Обед</b>															
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9	
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9	
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6	
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			31,70	28,40	158,50	896,74	0,51	67,30	0,23	2,50	62,00	210,10	121,20	6,00	
<b>Итого за день</b>			34,70	32,10	190,80	1071,24	0,51	112,50	0,23	2,70	118,73	253,10	143,90	6,70	

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2	
<b>Обед</b>															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8	
275/364*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5	
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			31,40	17,50	100,40	751,54	0,34	10,40	15,03	8,01	126,40	309,90	103,70	7,20	
<b>Итого за день</b>			35,90	22,10	140,10	968,99	0,38	56,40	15,04	8,21	247,93	404,20	131,20	8,40	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38	
<b>Обед</b>															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4	
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4	
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3	
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			45,90	52,90	127,30	1104,34	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40	
<b>Итого за день</b>			47,44	54,90	157,42	1248,64	0,12	56,90	6,50	9,71	83,07	244,40	108,74	4,78	

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125  
руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16
День: Суббота Неделя: 2 Сезон: Весна Возраст: 12-18															
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2	
<b>Обед</b>															
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
266*	Плов по-узбекски	250	14,4	38,4	48,5	597,3	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8	
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			19,60	44,90	98,40	876,94	0,23	6,70	0,00	8,80	53,69	166,43	85,90	7,30	
<b>Итого за день</b>			21,10	46,90	128,30	1020,24	0,23	51,70	0,00	9,00	59,22	178,73	103,40	8,50	
<b>Итого за 12 дней</b>			396,96	477,10	1783,88	12838,38	7,81	867,62	123,11	105,95	1880,48	4326,72	1662,86	94,42	
<b>Итого среднее за день</b>			33,1	39,8	148,7	1069,9	0,7	72,3	10,3	8,8	156,7	360,6	138,6	7,9	

Приложение к цикличному двухнедельному меню

\* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.