

СОГЛАСОВАНО

И.о.директора МКОУ "Новолисинская СОШ -интернат" \_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ Лебедева Т.А. \_\_\_\_\_  
2022г.

УТВЕРЖДАЮ

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

\_\_\_\_\_ Степанова Е.Г.  
\_\_\_\_\_ 2022г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Понедельник  
Неделя: I

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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>														
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	200/5	2,08	4,2	17,6	116,8	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/50	11,63	9,67	48,4	328	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	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>			21,95	19,17	133,02	793,65	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58
<b>Итого за день</b>			26,45	23,77	172,72	1011,1	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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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>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	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
312*	Птица отварная	90	6,04	24,6	0	159,3	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
351*	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,6	7,9	15,4	143,4	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>			16,84	37,40	60,00	556,74	0,20	25,90	15,30	13,80	160,70	350,80	127,40	7,20
<b>Итого за день</b>			19,84	40,7	97,2	747,04	1,2	70,91	15,3	14	222,23	400,1	147,9	8,4

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Среда  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
231*	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,2	5,5	3,9	98,4	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
323*	Рис отварной	150	4,6	7,3	48,2	256,3	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>			18,56	18,28	116,48	685,54	0,61	64,90	19,53	4,10	76,70	419,50	132,90	7,00
<b>Итого за день</b>			20,36	20,28	146,58	829,84	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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Четверг  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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>														
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	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	200	16,4	36,9	22,8	488,5	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>			28,40	45,50	89,20	873,78	0,20	13,00	0,10	4,40	54,00	63,50	81,50	4,60
<b>Итого за день</b>			32,9	50,1	128,9	1091,23	0,24	59	0,11	4,6	175,53	157,8	109	5,8

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

		День: Пятница					Сезон:								
		Неделя: 1					Возраст: 7-11								
№ 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	Ca	Р	Mg	Fe	
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	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
314/366*	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	20,2	393,6	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4	
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	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>			23,40	24,20	126,90	909,54	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80	
<b>Итого за день</b>			24,90	26,20	156,80	1052,84	1,73	61,60	40,10	14,40	241,52	721,43	167,10	11,00	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Суббота  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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	200/20	8,5	2,3	16,1	119	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4	
257*	Печень по-строгановски	50/50	16,74	11,2	8,19	200,56	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8	
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55	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>			31,54	22,30	77,69	609,35	0,23	9,70	0,10	9,20	59,60	240,40	109,70	7,20	
<b>Итого за день</b>			33,08	24,3	107,81	753,65	0,25	54,9	2,1	9,41	64,67	246,1	126,84	7,58	

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Понедельник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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	200	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
211*	Плов из птицы	200	20,4	23	37,5	428	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>			25,94	25,60	86,52	674,51	0,21	14,60	2,08	6,61	68,13	181,83	85,84	4,68
<b>Итого за день</b>			30,44	30,2	126,22	891,96	0,25	60,6	2,09	6,81	189,66	276,13	113,34	5,88



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	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	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
259*	Гуляш из свинины	50/50	14,8	35,3	3,7	389	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	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>			25,86	45,78	89,18	870,45	0,90	35,40	19,80	11,50	94,20	554,50	177,30	10,10
<b>Итого за день</b>			28,86	49,08	126,38	1060,75	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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	200/5	4,4	5,2	15	124,9	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	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	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3	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>			29,70	25,90	144,90	816,44	0,51	67,30	0,23	2,50	62,00	210,10	121,20	6,00
<b>Итого за день</b>			32,70	29,60	177,20	990,94	0,51	112,50	0,23	2,70	118,73	253,10	143,90	6,70

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
275/364*	Рагу из птицы	200	17,3	9,1	17,5	283	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>			25,80	14,10	92,60	652,04	0,34	10,40	15,03	8,01	126,40	309,90	103,70	7,20
<b>Итого за день</b>			30,30	18,70	132,30	869,49	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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

День: Пятница  
Неделя: 2  
Сезон:  
Возраст: 7-11

№ 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	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	21,8	29	9,3	356	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	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>			37,40	42,40	111,40	918,58	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40
<b>Итого за день</b>			38,94	44,40	141,52	1062,88	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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов стоимостью 125 руб.

№ 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	
															Б
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	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
266*	Плов по-узбекски	200	11,5	30,7	38,8	477,8	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>			16,20	36,10	86,70	737,94	0,23	6,70	0,00	8,80	53,69	166,43	85,90	7,30	
<b>Итого за день</b>			17,70	38,10	116,60	881,24	0,23	51,70	0,00	9,00	59,22	178,73	103,40	8,50	
<b>Итого за 12 дней</b>			336,47	395,43	1630,23	11242,96	7,81	867,62	123,11	105,95	1880,48	4326,72	1662,86	94,42	
<b>Итого среднее за день</b>			28,0	33,0	135,9	936,9	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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.