

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В.Ф. = Коваленко Е.А. С.О.Ш. =
Коваленко Е.А.

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:

Понедельник

Неделя:

1

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

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

Иванов



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



Двухнедельное вариативное питательное 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		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	42,3	174	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином	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, 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
Итого за Обед	815	27,5	27,8	128	864,7	
Итого за день		28,8	29,8	170,3	1038,7	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



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:

Среда

Неделя:

1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,1	2,16	33,4	197,6	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	255	5,6	10,6	3,7	148,4	76
*Бульон куриный с гречками	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 обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	30,2	28,8	117,1	859,9	
Итого за день		31,3	31,0	150,5	1057,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ивановская СОУ
Иванов В.И.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухдневное 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: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	5	4,1	31,66	170,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном	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 обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	810	28,8	32,8	111,9	894,6	
Итого за день		33,8	36,9	143,6	1065,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКУЧ Ижевская СОУ

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: Пятница

Неделя: 1

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

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



Двухдневное 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		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	0,1	4,15	31,66	170,6	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином	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 обогащенный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	800	29,8	30,3	112,4	898,5	
Итого за день		29,9	34,5	144,0	1069,1	

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)	№ реп.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	42,3	174	
Обед						
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 обогащенный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	27,8	39,1	165,0	1123,15	
Итого за день		29,1	41,1	207,3	1297,2	

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: Среда
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,1	2,16	33,4	197,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	255	3,4	10,4	9,2	116,9	88
*Бульон куриный с гречками	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 обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,1	29,0	124,8	836,5	
Итого за день		29,2	31,2	158,2	1034,1	

Заведующий производством _____

Директор _____



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



Двухнедельное ~~вариантное~~ 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: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	5	4,15	31,66	170,6	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином	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 обогашённый	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	28,4	27,4	112,7	847,1	
Итого за день		33,4	31,6	144,3	1017,7	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Для _____
 документов _____
 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		
2-й Завтрак						
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	к/к
Итого за 2-й Завтрак	240	1,3	2	42,3	174	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном	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 обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	810	29,9	27,9	115,0	848,9	
Итого за день		31,2	29,9	157,3	1022,9	

Заведующий производством _____