



Дружеское питание сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
2024 г.

День: Понедельник
Неделя: 1
Возраст: 12-18

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
2-й Завтрак																
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9		
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0		
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	29,5	1,9		
Обед																
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,6	3,3	12,1	146	0,07	5,4	87,0	0,3	11,0	13,0	7,4	0,3		
283	Тфтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1	0,06	7	91	0,8	151	55,3	14,4	1,3		
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	1,2	44	216	23,1	2,3		
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	15,3	2	0,01	4,5	1,4	3,6	0,18		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2		
Итого за Обед		825	28,3	30,2	113,0	844,9	0,3	27,7	180,3	3,9	222,1	299,1	94,3	5,3		
Итого за день			36,3	37,0	154,5	1089,5	0,56	28,7	360,3	4,1	480,8	480,4	123,8	7,2		

Двухнедельное балансовое меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12-лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях Тюменского района.

День: Втретник
Неделя: 1
Возраст: 12-18

Исследования										Возраст: 12-18									
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe					
2-й завтрак																			
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1					
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0					
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	3,3	49,6	221	0,5	1,31	0	0,2	61,53	49,3	10,5	1					
Обед																			
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	8,5	20,8	224,8	0	7,9	164,3	0,2	168,1	142,9	13,9	0,8					
308	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	22,7	24,7	44,2	470,9	0	7,3	197,8	1,2	228,3	260,3	6,9	0,5					
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	11,6	0	0	7,4	9	5	0,1					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8					
Итого за Обед		800	33,5	33,9	103,9	875,1	0,2	26,8	362,1	3,8	421,2	432,3	109,5	6,2					
Итого за день			36,3	37,2	153,5	1096,1	0,7	28,1	362,1	4,0	482,7	481,6	120,0	7,2					

Информационное сбалансированное меню бюджетного питания вторых зв. раков и горячих обедов для организации: «Азия» обучающих 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: _____ Среды
 Неделя: _____ 1
 Возраст: _____ 12-18

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
2-й завтрак																
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0		
Итого за 2-й Завтрак			245	1,4	2,16	33,6	242,4	0	3	0	0,2	7,93	13,3	5	0,1	
Обед																
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4	0,2	4,6	195	1	183,9	144,3	27	2,7		
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6	0,2	0,0	165,6	0,5	255,6	205,5	42,6	2,5		
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 плодового или яблочного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	0,01	20,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9		
Итого за Обед			805	34,8	35,2	120,7	869,4	0,6	25,0	360,6	3,9	472,8	466,7	115,7	7,1	
Итого за день				36,2	37,4	154,3	1111,8	0,56	28,0	360,6	4,1	480,7	480,0	120,7	7,2	

Духовесельное пикетное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
 д. организации питания обучающихся 12 лет и старше в мунитп сельских образот. сельских учреждений Тосненского района.

Днем: Четверг															
Неделя: 1															
Возраст: 12-18															
№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й завтрак															
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9	
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	4,5	4,7	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	29,5	1,9	
Обед															
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	9,3	7,6	18,1	232,1	0	5,4	125,3	1,8	79	122,8	12,4	1,4	
258	Жаркое по-домашнему со свинойной	250	16,5	23,1	28,5	485,6	0,1	4,6	56,1	0,2	115	118,9	14,3	0,9	
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	0	7	0	0	7,4	9	5	1,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	10	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед		800	31,6	32,4	113,2	1004,7	0,3	27,0	181,4	3,9	222,2	298,9	90,7	5,4	
Итого за день			36,1	37,1	154,7	1249,3	0,6	28,0	361,4	4,1	480,9	480,2	120,2	7,3	

Духовенство, 1 клас, 1-е балансовое меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих напитков
для организации питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Юсинаского района.

Дата: Пятница
Неделя: 1
Возраст: 12-18

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
2-й Завтрак														
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	1,5	2,1	35,3	174	0	0	0	0	5,53	12,3	4	1
Обед														
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	6,3	5,3	7,1	96,5	0,03	5,4	158,6	0,6	101,2	23,0	7,4	0,3
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362	0,4	10,4	121	0	123,3	173,1	20,8	0,5
323	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	45	1,3	88,9	131	17,4	0,6
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	151,2	127,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		825	34,9	34,8	118,7	942,5	0,6	28,1	360,2	4,0	476,2	468,1	116,6	6,2
Итого за день			36,4	36,9	154,0	1116,5	0,6	28,1	360,2	4,0	481,7	480,4	120,6	7,2

Двуучебное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
 для организованных и питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.

		День: Суббота												
		Неделя: 1												
		Возраст: 12-18												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й завтрак		240	2,6	3,46	50,7	244,6	0,5	0,01	0	0,2	61,53	49,3	7	1
Обед														
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250/5	3,2	5,3	14,3	136,9	0,05	23	174	0,4	46	64	21	0,7
к/к	Суфле из печени	120	22,7	17,6	11,7	368,5	0,01	1,3	78	0,8	86,9	270	49	2,8
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	0,03	0	110	0,6	268	73,2	22,8	1,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	25,2	61,0	0	4	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9
Итого за Обед		810	33,6	33,4	103,9	844,9	0,2	28,3	362,0	3,8	422,8	433,0	113,8	6,2
Итого за день			36,2	36,9	154,6	1089,5	0,7	28,3	362,0	4,0	484,3	482,3	120,8	7,2

Духовное питание обучающихся меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12. и старше в му.ципальных образовательных учреждениях Тосненского района

День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	14	1,1
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	3,1	6,75	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	17,5	1,1
Обед														
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	3,6	2,6	10,5	134,1	0,03	5,4	75	0,6	110,9	89,0	1,4	0,2
311	Плов из пшеницы	250	22,5	25,8	24,9	500,2	0,01	9	83	0,5	81	144	0,9	0,1
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	13	22	0,01	4,54	14	3,6	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		800	33,2	30,5	112,1	967,6	0,3	27,4	180,0	3,8	223,0	301,9	102,8	6,1
Итого за день			36,3	37,3	153,6	1212,2	0,6	28,4	360,0	4,0	481,7	483,2	120,3	7,2

1. Исходные данные: наименование меню бюджетного питания в организации зачетов и горячих обедов для организации питания в течение 12 лет и старше в муниципальных образований, регионах, городов и районов.

День: Вторник
Неделя: 2
Возраст: 12-18

№ рецепта	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й завтрак															
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	0,5	0,1	0	0	61	45	7	1	
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	36,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	1,8	3,3	58,6	221	0,5	1,4	0	0,2	61,53	49,3	10,5	1	
Обед															
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	6,2	7,6	12,7	115	0,02	25,4	195	0,7	123	98,4	28,9	1,2	
259	Гуляш из мяса (свинина)	75/50	18,1	19,6	5,6	408,3	0,01	1,2	164,8	0,4	232	123,1	44,8	2,4	
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,01	0	0,3	0,8	44	186	16,7	0,7	
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9	
Итого за Обед		810	34,3	33,6	96,3	932,6	0,1	26,6	360,1	3,9	418,5	432,3	110,4	6,2	
Итого за день			36,1	36,9	154,9	1153,6	0,6	28,0	360,1	4,1	480,0	481,6	120,9	7,2	

Духовно-нравственное воспитание обучающихся в семье
 для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района.

День:
 Неделя:
 Возраст:
 12-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	4,16	33,5	228,8	0	0,2	0	0,2	56,73	43	9,2	0,5
Обед														
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9	0,05	8	174	0,4	86	141	21	1,7
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223	0,3	4,6	158	1,4	251	183	13,9	1,9
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6	0,1	0	30	0,3	73,8	92	28	1,5
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		825	34,1	32,7	118,8	868,7	0,6	28,0	362,0	3,8	427,4	437,5	110,8	6,7
Итого за день			36,7	36,9	152,3	1097,5	0,6	28,2	362,0	4,0	484,1	480,5	120,0	7,2

Двуразовое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
 для организации питания обучающихся 1-10 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях: «Сосновского рай. ш.

День: Четверг
 Неделя: 2
 Возраст: 12-18

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
2-й завтрак																
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0	0,3	1	180	0	249	177	26	1,9		
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0		
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6	0,3	1	180	0,2	258,7	181,3	29,5	1,9		
Обед																
91	Расолюльник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	4,1	5,5	12	143,5	0	9,8	62	0,2	74,1	70,9	3,9	0,8		
309	Рагу из птицы	250	17,6	23,4	11,9	323,8	0,01	5,5	84	0,5	17,5	68	7,5	0,5		
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,1	12,3	35,6	0,5	103,2	107,6	5,2	0,6		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	60,7	2,6		
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Обед		805	29,4	30,1	112,6	855,1	0,4	27,6	181,6	3,9	221,4	301,4	90,5	5,3		
Итого за день			37,4	36,9	154,1	1099,7	0,7	28,6	361,6	4,1	480,1	482,7	120,0	7,2		

Лабораторное пищевое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальном образовательном учреждении Тюменского района.

День: Пятница

Неделя: 2 Возраст: 12-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	4	42,4	205,2	0	1,5	0	0,2	56,73	43	12,7	0,5
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1	0,2	5,4	112	0,6	122	72	17,4	0,4
306	Голубцы мясные (свинина)	250	25,3	27,4	34,8	470,8	0,26	15,3	243	0,6	221,5	230,1	12,7	0,2
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0,05	18	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		840	39,2	37,2	97,0	878,6	0,6	38,7	355,0	2,8	362,5	324,5	80,9	1,9
Итого за день			42,0	41,2	139,4	1083,8	0,6	40,2	355,0	3,0	419,2	367,5	93,6	2,4

Лабораторное исследование меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих «блюд» для организации питания обучающихся, 12 лет и старше, в муниципальных образовательных учреждениях Тюменской области.

Дата: Суббота

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe			

2-й завтрак

431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	5	8	4	0,5			
к/к	Пирожок	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0			
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,7	199,6	0	0	0	0,2	5,53	12,3	4	0,5			

Обед

95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	13,1	117	0,6	223,6	185,6	2,4	0,3			
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6	0,2	3,3	186	0,4	96	215	22,6	4,4			
323	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	65	1,3	188,9	131	17,4	0,6			
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8			
к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8			
Итого за Обед		805	28,9	30,2	135,0	985,6	0,5	16,4	368,0	5,0	540,1	598,5	143,3	11,9			
Итого за день			30,3	32,4	168,7	1185,2	0,5	16,4	368,0	5,2	545,6	610,8	147,3	12,4			
Итого за 12 дней			436,1	443,9	1848,3	13584,9	7,3	339,0	4333,3	48,7	5782,1	5791,2	1448,3	86,9			
Итого среднее за день			36,3	37,0	154,0	1132,1	0,6	28,3	361,1	4,1	481,8	482,6	120,7	7,2			