



**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: Вторник  
Неделя: 1  
Возраст: 12-18

№ рецеп.	Прием 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
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>3,3</b>	<b>49,6</b>	<b>221</b>	<b>0,5</b>	<b>1,31</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>61,53</b>	<b>49,3</b>	<b>10,5</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
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, тушеная 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 обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,5</b>	<b>33,9</b>	<b>103,9</b>	<b>875,1</b>	<b>0,2</b>	<b>26,8</b>	<b>362,1</b>	<b>3,8</b>	<b>421,2</b>	<b>432,3</b>	<b>109,5</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>37,2</b>	<b>153,5</b>	<b>1096,1</b>	<b>0,7</b>	<b>28,1</b>	<b>362,1</b>	<b>4,0</b>	<b>482,7</b>	<b>481,6</b>	<b>120,0</b>	<b>7,2</b>

**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 Возраст: 12-18

№ рецепта	Прием 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
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>245</b>	<b>1,4</b>	<b>2,16</b>	<b>33,6</b>	<b>242,4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,93</b>	<b>13,3</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>														
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 ягодного 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>34,8</b>	<b>35,2</b>	<b>120,7</b>	<b>869,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,0</b>	<b>360,6</b>	<b>3,9</b>	<b>472,8</b>	<b>466,7</b>	<b>115,7</b>	<b>7,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>37,4</b>	<b>154,3</b>	<b>1111,8</b>	<b>0,56</b>	<b>28,0</b>	<b>360,6</b>	<b>4,1</b>	<b>480,7</b>	<b>480,0</b>	<b>120,7</b>	<b>7,2</b>

**Двухдневное 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: Четверг  
Неделя: I 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	Д	Са	Р	Mg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
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 свиной	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 микронутриентами	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 микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31,6</b>	<b>32,4</b>	<b>113,2</b>	<b>1004,7</b>	<b>0,3</b>	<b>27,0</b>	<b>181,4</b>	<b>3,9</b>	<b>222,2</b>	<b>298,9</b>	<b>90,7</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>37,1</b>	<b>154,7</b>	<b>1249,3</b>	<b>0,6</b>	<b>28,0</b>	<b>361,4</b>	<b>4,1</b>	<b>480,9</b>	<b>480,2</b>	<b>120,2</b>	<b>7,3</b>

**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: I Возраст: 12-18

№ рецеп.	Прием 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	
<b>2-й Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>2,1</b>	<b>35,3</b>	<b>174</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,53</b>	<b>12,3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>															
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	0,3	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	Каша 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 микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>34,9</b>	<b>34,8</b>	<b>118,7</b>	<b>942,5</b>	<b>0,6</b>	<b>28,1</b>	<b>360,2</b>	<b>4,0</b>	<b>476,2</b>	<b>468,1</b>	<b>116,6</b>	<b>6,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,4</b>	<b>36,9</b>	<b>154,0</b>	<b>1116,5</b>	<b>0,6</b>	<b>28,1</b>	<b>360,2</b>	<b>4,0</b>	<b>481,7</b>	<b>480,4</b>	<b>120,6</b>	<b>7,2</b>	

**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

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>6,75</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>17,5</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>														
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 птицы	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 обогащенный микроэлементами	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 микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,2</b>	<b>30,5</b>	<b>112,1</b>	<b>967,6</b>	<b>0,3</b>	<b>27,4</b>	<b>180,0</b>	<b>3,8</b>	<b>223,0</b>	<b>301,9</b>	<b>102,8</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,3</b>	<b>37,3</b>	<b>153,6</b>	<b>1212,2</b>	<b>0,6</b>	<b>28,4</b>	<b>360,0</b>	<b>4,0</b>	<b>481,7</b>	<b>483,2</b>	<b>120,3</b>	<b>7,2</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обелов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосленского района.**

День: Вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рецеп.	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
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>58,6</b>	<b>221</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>61,53</b>	<b>49,3</b>	<b>10,5</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
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 обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>34,3</b>	<b>33,6</b>	<b>96,3</b>	<b>932,6</b>	<b>0,1</b>	<b>26,6</b>	<b>360,1</b>	<b>3,9</b>	<b>418,5</b>	<b>432,3</b>	<b>110,4</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>36,9</b>	<b>154,9</b>	<b>1153,6</b>	<b>0,6</b>	<b>28,0</b>	<b>360,1</b>	<b>4,1</b>	<b>480,0</b>	<b>481,6</b>	<b>120,9</b>	<b>7,2</b>

**Двухдневное 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: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,6</b>	<b>4,16</b>	<b>33,5</b>	<b>228,8</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>56,73</b>	<b>43</b>	<b>9,2</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>34,1</b>	<b>32,7</b>	<b>118,8</b>	<b>868,7</b>	<b>0,6</b>	<b>28,0</b>	<b>362,0</b>	<b>3,8</b>	<b>427,4</b>	<b>437,5</b>	<b>110,8</b>	<b>6,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,7</b>	<b>36,9</b>	<b>152,3</b>	<b>1097,5</b>	<b>0,6</b>	<b>28,2</b>	<b>362,0</b>	<b>4,0</b>	<b>484,1</b>	<b>480,5</b>	<b>120,0</b>	<b>7,2</b>

**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: Четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>8</b>	<b>6,75</b>	<b>41,46</b>	<b>244,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>258,7</b>	<b>181,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>														
91	Рассольник 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 микроэлементами	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 микроэлементами	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>29,4</b>	<b>30,1</b>	<b>112,6</b>	<b>855,1</b>	<b>0,4</b>	<b>27,6</b>	<b>181,6</b>	<b>3,9</b>	<b>221,4</b>	<b>301,4</b>	<b>90,5</b>	<b>5,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,4</b>	<b>36,9</b>	<b>154,1</b>	<b>1099,7</b>	<b>0,7</b>	<b>28,6</b>	<b>361,6</b>	<b>4,1</b>	<b>480,1</b>	<b>482,7</b>	<b>120,0</b>	<b>7,2</b>

**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

Возраст: 12-18

№ рецепта	Прием 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	Мg	Fe
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,8</b>	<b>4</b>	<b>42,4</b>	<b>205,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>56,73</b>	<b>43</b>	<b>12,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>														
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 ленгвые (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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>39,2</b>	<b>37,2</b>	<b>97,0</b>	<b>878,6</b>	<b>0,6</b>	<b>38,7</b>	<b>355,0</b>	<b>2,8</b>	<b>362,5</b>	<b>324,5</b>	<b>80,9</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,0</b>	<b>41,2</b>	<b>139,4</b>	<b>1083,8</b>	<b>0,6</b>	<b>40,2</b>	<b>355,0</b>	<b>3,0</b>	<b>419,2</b>	<b>367,5</b>	<b>93,6</b>	<b>2,4</b>