



Зак *ВССС*



2024 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	189/2008
Бутерброд с маслом	25/5	2,11	0,98	12,26	66,3	1/2008
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016
Итого завтрак:	365	11,38	10,57	52,88	352,30	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	442/2008
Итого 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	
Обед						
Салат из свежеты отварной с маслом растительным	50	0,75	5	4,5	66	34/2016
Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	16	96,8	100/2008
Котлета рубленая из птицы	70	11	9,8	9,2	180	322/2016
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,9	179	323/2008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	кк
Итого:	670	21,26	21,45	108,20	729,80	
Полдник						
Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	19,1	15,2	13,5	267	219/2008
Кефир	200	6	0,2	8	62	435/2008
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	кк
Итого:	355	27,35	18,34	43,82	454,00	
Итого за день:	1490	60,49	50,46	214,80	1579,10	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Делл принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
 * - 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, ДеЛл принт, 2007.-276с. Редакция Скурниккина И.М., Тутельяна В.А.
 * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша молочная пшеничная с тыквой и маслом сливочным	150/5	5,4	6,2	28,8	192	185/2008
Бутерброд с сыром	20/10	3,9	3,15	9,7	83	3/2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	414/2016
Итого:	365	12,15	11,76	52,86	365,50	
II Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386/2016
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
Огурец соленый кусочком	50	0,16	0	3,6	6,5	к/к
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2,78	4,86	12,6	105	77/2008
Рис отварной	130	7,4	2,4	5,2	71,9	325/2008
Котлеты(биточки) рыбные	70	11,1	6,68	2,14	113	271/2016
Наниток апельсиновый	180	0,18	0	23,13	94,5	436/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	470	24,34	14,26	63,67	480,90	
Полдник						
Макароны запеченные с сыром	150	8,73	7,25	34,7	246	211/2008
Пряники	30	1,7	1,5	22,5	108,6	к/к
Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,9	113	434/2008
Итого:	380	10,43	8,75	57,20	354,60	
Итого за день:	1315	47,32	35,17	183,53	1248,00	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного М.П., Тутельяна В.А.
 * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.И.
 * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007. -276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
 * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____



[Handwritten signature]



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 4

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	189/2008
Бутерброд с сыром	20/10	3,9	3,15	9,7	83	3/2008
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016
Итого:	365	12,17	12,54	46,22	347,00	
II Завтрак						
Мандарин	90	0,72	0,18	6,8	34,2	к/к
Итого:	90	0,72	0,18	6,80	34,20	
Обед						
Икра морковная	50	0,8	3,8	3,4	53,3	56/2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,48	4,48	6,4	82	84/2008
Печеночные оладьи	80	14,24	13,6	9,92	219,2	290/2008
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,9	179	323/2008
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	685	23,51	26,34	91,12	711,30	
Полдник						
Голубцы ленивые	180	15,8	19,23	9,15	285	306/2008
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Булочка "Домашняя" молочная	50	3,64	6,26	22	159	452/2016
Кефир	200	6	0,2	8	62	435/2008
Итого:	635	21,42	25,72	43,23	503,00	
Итого за день:	1775	57,82	64,78	187,37	1595,50	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
 * - 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, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скуринкина И.М., Тутельяна В.А.
 * - Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____



[Handwritten signature]



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 5

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	180	10,47	8,7	41,6	295	211/2008
Бутерброд с повидлом	40	1,74	0,24	23,2	97,2	3/2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	414/2016
Итого:	400	15,06	11,35	79,16	482,70	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	442/2008
Итого:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,3	41/2016
Суп овощной со сметаной	200/5	1,62	4,26	6,4	80	95/2008
Плов из филе птицы	180	18,6	20,9	33,2	389	311/2008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	23,91	25,62	89,14	718,30	
Полдник						
Тефтели (1-й вариант)	70	10,4	12,2	7,7	182,5	283/2008
Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	335/2008
Кефир	200	6	0,2	8	62	435/2008
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Итого:	225	15,08	17,13	37,48	364,20	
Итого за день:	1380	54,55	54,20	215,68	1608,20	

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.И.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛ принт, 2007. - 276с. Редакция Скурник И.М., Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 6

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,81	7,7	20,77	171	190/2008
Бутерброд с сыром	20/10	3,9	3,15	9,7	83	3/2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,05	0,1	10,1	41,6	431/2008
Итого:	390	8,76	10,95	40,57	295,60	
II Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386/2016
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
Салат из зеленого горошка с луком	50	1,45	3,1	3,2	46	10/2016
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,19	13,62	101,7	91/2008
Котлета рубленая из птицы	70	11	9,8	9,2	180	322/2016
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,9	179	323/2008
Папикот апельсиновый	180	0,18	0	23,13	94,5	436/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	кк
Итого:	675	20,77	21,41	99,05	691,20	
Полдник						
Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	19,1	15,2	13,5	267	219/2008
Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,09	113	434/2008
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	кк
Итого:	350	27,45	23,34	45,91	505,00	
Итого за день:	1515	57,38	56,10	195,33	1538,80	

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, Делта принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.И.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛта принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "ЛенАгроПром"

Захарова, Е.А.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 7

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	184/2008
Бутерброд с маслом	25/5	2,11	0,98	12,26	66,3	1/2008
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016
Итого:	365	12,58	11,27	54,98	372,30	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	442/2008
Итого:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	
Обед						
Огурец соленый кусочком	50	0,16	0	3,6	6,5	к/к
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2,78	4,86	12,6	105	77/2008
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,55	21,03	29,38	368,64	299/2008
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	21,35	26,35	84,08	657,94	
Полдник						
Омлет натуральный	150	14,5	21	2,9	286	214/2008
Пряники	30	1,7	1,5	22,5	108,6	к/к
Кефир	200	6	0,2	8	62	435/2008
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Итого:	605	18,18	22,73	37,48	453,60	
Итого за день:	1725	52,61	60,45	186,44	1526,84	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А

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

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

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



Примерное двухпосельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 8

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,9	6,3	21,5	159	189/2008
Бутерброд с сыром	20/10	3,9	3,15	9,7	83	3/2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	414/2008
Итого:	365	10,65	11,86	45,56	332,50	
II Завтрак						
Апельсин	90	0,8	0,18	7,3	38,7	к/к
Итого:	90	0,80	0,18	7,30	38,70	
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,75	5	4,5	66	34/2016
Суп картофельный с горохом	200	4,75	3,74	15,2	115,48	99/2008
Гренки пшеничные	20	2,2	0,2	15,8	74	73/2008
Жаркое по-домашнему из птицы	200	22,50	21,50	17,90	354,7	258/2008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	690	33,46	30,85	99,00	818,18	
Полдник						
Печень по-строгановски	50/50	13,6	8,6	6,3	163	256/2008
Рис отварной	130	7,4	2,4	5,2	71,9	325/2008
Молоко кипяченное	200	6,1	5,2	10,09	113	434/2008
Вафли	30	2,25	1,54	22,47	113	к/к
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Итого:	490	31,33	17,97	56,14	519,90	
Итого за день:	1635	76,24	60,86	208,00	1709,28	

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Делта принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.И.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, Делта принт, 2007. - 276с. Редакция Скурикина И.М., Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих образовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 9

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	163	184/2008
Бутерброд с маслом	25/5	2,11	0,98	12,26	66,3	1/2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,05	0,1	10,1	41,6	431/2008
Итого:	390	7,26	8,58	41,26	270,90	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	442/2008
Итого:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	
Обед						
Икра морковная	50	0,8	3,8	3,4	53,3	56/2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,48	4,48	6,4	82	84/2008
Плов из филе птицы	180	18,6	20,9	33,2	389	311/2008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	25,14	29,59	88,60	732,30	
Полдник						
Макароны запеченные с сыром	150	8,73	7,25	34,7	246	211/2008
Пряники	30	1,7	1,5	22,5	108,6	к/к
Кефир	200	6	0,2	8	62	435/2008
Итого:	180	10,43	8,75	57,20	354,60	
Итого за день:	1325	43,33	47,02	196,96	1400,86	

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутыжной М.И.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурниккина И.М., Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания воспитанников возрастной группы с 1-3 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих действующую общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

День: 10

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	189/2008
Бутерброд с повидлом	40	1,74	0,24	23,2	97,2	2/2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	414/2016
Итого:	375	9,19	8,85	58,26	344,70	
II Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
Икра свекольная	50	2,1	4,05	6,06	65	56/2008
Суп овощной со сметаной	200/5	1,62	4,26	6,4	80	95/2008
Голубцы ленивые	180	15,8	19,23	9,15	285	306/2008
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390/2008
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	22,38	28,00	60,11	607,80	
Полдник						
Котлеты (биточки) рыбные	70	11,1	6,68	2,14	113	271/2016
Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	335/2008
Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,09	113	434/2008
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Итого:	430	21,88	16,81	42,01	407,70	
Итого за день:	1560	53,85	54,06	170,18	1407,20	

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, Делта принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.И.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурник И.М., Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий производством: _____