



Директор
 Департамент по контролю и надзору за безопасностью
 и качеством пищевой продукции в Ленинградской области
 Степанова Е.Г.
 2022г.

Двухнедельное сбалансированное диетическое меню горячего питания
 (завтрак, обед, полдник, ужин)

Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
 Стоимость 297 руб.00 коп.

День: Понедельник

Неделя: 1

Сезон: 7-11

Возраст: 7-11



| № 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 | | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 9,2 | 12,8 | 21,3 | 210,4 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,79 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 520 | 19,2 | 18,9 | 82,8 | 540,0 | 1,74 | 1,25 | 0,135 | 1,05 | 332,5 | 323 | 52,8 | 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95* | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,08 | 5,2 | 8,2 | 106,8 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | | |
| 283/364* | Терфели мясные с соусом молочным | 80/50 | 18,6 | 12,7 | 38,4 | 328 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | | |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 5,8 | 36 | 209,6 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | | |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,2 | 61 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 | | | | | | |
| Итого за Обед | | 770 | 32,4 | 24,6 | 132,3 | 875,8 | 2,2 | 146,5 | 0,6 | 14,3 | 525,5 | 880,0 | 180,8 | 9,3 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 240 | 6,9 | 9,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 254* | Изделия колбасные варенье (сосиски) | 50 | 12,1 | 16,3 | 0,4 | 268,5 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | | |
| 335* | Картофельное пюре | 150/5 | 3,4 | 8,3 | 22,4 | 150,6 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | | |
| 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 | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | | |
| Итого за Ужин | | 600 | 19,4 | 25,4 | 67,1 | 652,5 | 1,5 | 64,8 | 21,46 | 12,6 | 154 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | | |
| Итого за день | | 2130 | 77,8 | 78,6 | 333,6 | 2344,7 | 6,5 | 212,58 | 57,83 | 33,62 | 1038,95 | 2551,72 | 415,91 | 39,14 | | | | | | |



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания

(завтрак, обед, полдник, ужин)

Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
 Стоимость 297 руб/00 коп.

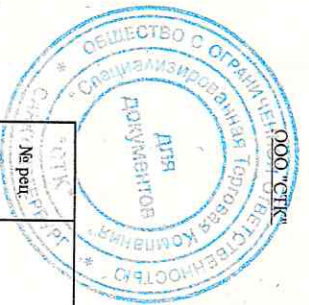
Недели: 1

Сезон:

День: Вторник

Возраст: 7-11

| № п/п | Присм 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 | Мг | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 225* | Пудинг из творога с изюмом и молоком | 120/30 | 17,3 | 14,6 | 47,3 | 371,3 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | |
| 432* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | |
| 434* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | |
| Итого за завтрак | | 590 | 28,0 | 24,3 | 95,9 | 696,7 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 5,3 | 5,8 | 27,2 | 163 | 0,09 | 8 | 0,2 | 0,2 | 34 | 79 | 27 | 1 | | | | |
| 307* | Птица отварная | 90 | 15,6 | 12,8 | 0,8 | 197 | 1,83 | 9,25 | 0,335 | 1,25 | 52,2 | 194,4 | 28,8 | 1,9 | | | | |
| 351* | Рагу овощное (3 вариант) | 150 | 4,3 | 7,9 | 15,4 | 183,4 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | |
| 431* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | |
| к/к | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 | | | | |
| Итого за Обед | | 730 | 31,6 | 27,4 | 93,1 | 774,8 | 2,3 | 72,5 | 1,0 | 14,3 | 217,2 | 788,4 | 159,8 | 8,8 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | |
| Итого за Полдник | | 240 | 6,9 | 9,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/364* | Фрикадельки в соусе томатном | 80/50 | 5,3 | 12,3 | 0,3 | 167,9 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | |
| 430* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | |
| Итого за Ужин | | 675 | 12,4 | 17,9 | 81,5 | 584,1 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154,0 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | |
| Итого за день | | 2235 | 78,8 | 79,3 | 321,9 | 2332,0 | 6,7 | 138,6 | 58,2 | 33,6 | 730,7 | 2460,1 | 394,9 | 38,6 | | | | |



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 297 руб.00 коп.

День: Среда
Неделя: 1
Сезон:
Возраст: 7-11

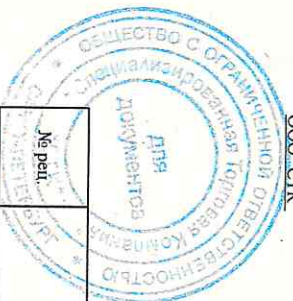
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------|--|----------------------|------|------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|--------|-------|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | Ц | Д | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210* | Макаронны с сыром | 150 | 17,6 | 18,3 | 32,1 | 410,0 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | |
| 431* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | |
| 434* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 595 | 27,2 | 18,9 | 74,6 | 627,4 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со | 200/5 | 2,1 | 8,5 | 2,3 | 101,6 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | |
| 231* | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 7,6 | 7,5 | 3,2 | 98,4 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | |
| 323* | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,3 | 46,2 | 256,3 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | |
| 408* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 38,9 | 163 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 | | | | | |
| Итого за Обед | | 735 | 21,0 | 24,7 | 125,1 | 789,7 | 2,2 | 146,5 | 0,6 | 14,3 | 525,5 | 880,0 | 180,8 | 9,3 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 240 | 6,9 | 9,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 312* | Птица, тушеная в молочном соусе | 50/50 | 12,1 | 19,5 | 3,1 | 205 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | |
| 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 | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | |
| Итого за Ужин | | 650 | 21,6 | 25,1 | 83,4 | 648,0 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154,0 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | |
| Итого за день | | 2220 | 76,6 | 78,4 | 334,5 | 2341,5 | 6,5 | 212,6 | 57,8 | 33,6 | 1039,0 | 2551,7 | 415,9 | 39,1 | | | | | |



Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
 (завтрак, обед, полдник, ужин)
 Стоимостью 297 руб.00 коп.

Сезон:
 День: Четверг
 Месяц:
 Возраст: 7-11

| № п/п | Примем пищу, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ч | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша вязкая пшеница молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 23,1 | 221,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | |
| 434* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 595 | 18,7 | 18,2 | 74,2 | 574,1 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99* | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/20 | 7,3 | 8,1 | 20,9 | 116,5 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | | |
| 258* | Жаркое по-домашнему со свиной | 200 | 12,4 | 20,4 | 35,8 | 418,5 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | | |
| 436* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 700 | 25,96 | 29,4 | 116,9 | 810,4 | 2,06 | 116,73 | 0,535 | 14,07 | 490,35 | 755,72 | 164,81 | 8,64 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 240 | 6,9 | 9,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 273/366* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 80/50 | 15,8 | 14 | 8,3 | 226 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | | |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | | |
| 11.22** | Чай с молоком и сахаром | 200/15 | 1,5 | 1,7 | 17,4 | 91,2 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 685 | 24,5 | 21,3 | 91,9 | 673,4 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2220 | 76,0 | 78,6 | 334,4 | 2334,3 | 6,4 | 182,8 | 57,7 | 33,42 | 1003,85 | 2427,42 | 399,91 | 38,44 | | | | | | |



Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
 День: Пятница
 Неделя: 1
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания

(завтрак, обед, полдник, ужин)

| № 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 | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112* | Суп молочный с вермишелью | 200/5 | 8,8 | 7,8 | 23 | 196 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | |
| 435* | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | |
| Итого за завтрак | | 645 | 18,0 | 16,2 | 64,3 | 474,4 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84* | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 1,8 | 5,2 | 9,3 | 118,9 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | |
| 314/366* | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 80/50 | 18,9 | 17,6 | 17,2 | 313,6 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | |
| 323* | Каша гречневая рассычатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | |
| 402* | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 | | | | |
| Итого за обед | | 745 | 29,9 | 28,4 | 136,2 | 924,7 | 2,1 | 143,2 | 0,6 | 11,6 | 508,8 | 801,2 | 165,6 | 8,7 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | |
| Итого за полдник | | 240 | 6,9 | 9,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260* | Азу из свинины | 100 | 9,8 | 16,8 | 2,4 | 221,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | |
| Итого за ужин | | 645 | 19,0 | 22,4 | 82,7 | 664,6 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154,0 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | |
| Итого за день | | 2275 | 73,7 | 76,7 | 334,6 | 2340,1 | 6,4 | 209,3 | 57,8 | 30,9 | 1022,3 | 2472,9 | 400,7 | 38,5 | | | | |



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(Завтрак, обед, полдник, ужин)
Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимостью 297,руб.00 коп.

День: Понедельник
Неделя: 2
Сезон: Во время: 7-11

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ц | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,4 | 8,2 | 30,6 | 233,0 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | | |
| 434* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 595 | 18,7 | 11,4 | 82,7 | 523,6 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100* | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,9 | 3,1 | 21 | 121,3 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | | | |
| 311* | Плов из птицы | 200 | 20,7 | 28,7 | 40,9 | 472,5 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | | | |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 114 | 0,2 | 10,1 | 0,1 | 8 | 52 | 231 | 47,1 | 3,2 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 700 | 31,2 | 33,0 | 119,2 | 863,2 | 2,1 | 120,1 | 0,5 | 16,8 | 507,7 | 832,7 | 180,5 | 9,7 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 2,6 | 6,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 240 | 2,9 | 6,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 299* | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 17,8 | 23,4 | 52,6 | 489,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | | | |
| 431* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,2 | 7,6 | 0,03 | 0,1 | 48,7 | 84,5 | 34,9 | 1,3 | | | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | 595 | 21,36 | 24,5 | 81,7 | 677,2 | 0,5 | 15,2 | 0,06 | 1 | 103,2 | 175,7 | 97,7 | 4,2 | | | | | | | |
| Итого за день | | 2130 | 74,1 | 75,6 | 335,0 | 2340,4 | 5,4 | 136,6 | 36,3 | 24,5 | 970,4 | 1616,4 | 360,0 | 19,9 | | | | | | | |



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 297 руб.00 коп.

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

| № рецеп. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминная (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------|------|-------|--------------------------------|-----------------|--------|--------|-------|------|---|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ч | К | Д | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 190* | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 150/5 | 8,8 | 7,8 | 29,8 | 203,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | | | | |
| 432* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | | | |
| 434* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 595 | 19,5 | 17,5 | 78,4 | 529,0 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со | 200/5 | 2,1 | 8,2 | 8,3 | 101,6 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | | | | |
| 259* | Гуляш из свинины | 50/50 | 14,8 | 18,3 | 3,7 | 389 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | | | | |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,1 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | | | | |
| 438* | Напиток ягодный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 | | | | | | | | |
| Итого за обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 720 | 27,6 | 32,1 | 101,3 | 940,1 | 2,1 | 143,2 | 0,6 | 11,6 | 508,8 | 801,2 | 165,6 | 8,7 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 2,6 | 6,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 240 | 2,9 | 6,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/364* | Фрикадельки в соусе томатном | 80/50 | 12,3 | 12,9 | 0,3 | 187,9 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | | | | |
| 323* | Каша пшеничная рассыпчатая | 150/5 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | | | | |
| 430* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 675 | 19,5 | 18,5 | 81,5 | 604,1 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154,0 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2230 | 69,4 | 74,8 | 312,6 | 2349,6 | 6,4 | 209,3 | 57,8 | 30,9 | 1022,3 | 2472,9 | 400,7 | 38,5 | | | | | | | | |



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 297 руб.00 коп.

День: Среда
Неделя: 2
Сезон: Весна
Возраст: 7-11

| №-рек. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминная (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------|------|-------|--------------------------------|-----------------|--------|--------|-------|------|----|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ц | К | С | | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 193* | Омлет натуральный | 120 | 14,1 | 14,5 | 1,6 | 242,1 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | | | |
| 11,22** | Чай с молоком и сахаром | 200/15 | 1,5 | 1,7 | 17,4 | 91,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | | |
| 435* | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 575 | 24,8 | 24,6 | 45,3 | 551,7 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99* | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 200/5 | 4,4 | 5,2 | 11,4 | 104,9 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | | | |
| 241/364* | Котлеты рыбные лобительские с соусом томатным | 80/50 | 11,5 | 10,4 | 17,3 | 194 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | | | |
| 325* | Рис отварной | 150/5 | 4,6 | 7,3 | 48,2 | 256,3 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | | | |
| 408* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 38,9 | 163 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 750 | 26,1 | 24,1 | 142,7 | 850,6 | 2,1 | 143,2 | 0,6 | 11,6 | 508,8 | 801,2 | 165,6 | 8,7 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 2,6 | 6,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 240 | 2,9 | 6,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0,0 | 35,6 | 5,7 | 27,0 | 285,0 | 29,0 | 3,0 | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 312* | Птица, тушеная в сметанном соусе | 50/50 | 13,1 | 15,8 | 3,6 | 184,1 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | | | |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | | | |
| 436* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 645 | 22,5 | 21,4 | 94,4 | 671,1 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154,0 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2210 | 76,2 | 76,8 | 333,8 | 2349,8 | 6,4 | 209,3 | 57,8 | 30,9 | 1022,3 | 2472,9 | 400,7 | 38,5 | | | | | | | |

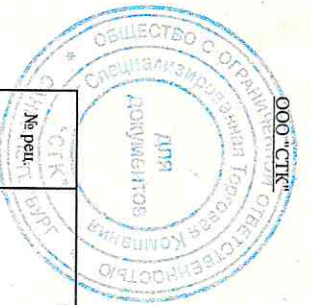


Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 297 руб.00 коп.

День: Четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ч | К | Д | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша вязкая пшеница молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 20,3 | 201,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | | | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | | | | | |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 520 | 16,4 | 13,3 | 81,8 | 531,1 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 5,3 | 5,8 | 10,2 | 133 | 0,09 | 8 | 0,2 | 0,2 | 34 | 79 | 27 | 1 | | | | | | | | | |
| 309* | Рагу из птицы | 200 | 19,6 | 23,6 | 19,1 | 316,6 | 1,83 | 9,25 | 0,335 | 1,25 | 366,5 | 402 | 79,8 | 4 | | | | | | | | | |
| 402* | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 114 | 0,2 | 10,1 | 0,1 | 8 | 52 | 231 | 47,1 | 3,2 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 705 | 33,1 | 30,7 | 117,1 | 834,0 | 2,2 | 46,1 | 0,9 | 16,8 | 513,7 | 948,7 | 210,5 | 11,3 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 2,6 | 6,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 240 | 2,9 | 6,7 | 51,4 | 276,4 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 283/364* | Тефтели мясные с соусом молочным | 80/50 | 16,3 | 14,7 | 2,4 | 214,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | | | | | |
| 325* | Рис отварной | 150/5 | 4,6 | 7,3 | 38,2 | 256,3 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | | | | | |
| 430* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | | | | | |
| Итого за Ужин | | 675 | 24,5 | 22,8 | 84,7 | 703,3 | 1,5 | 64,8 | 21,46 | 12,6 | 154 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 2140 | 76,8 | 73,5 | 335,0 | 2344,8 | 6,6 | 112,2 | 58,13 | 36,12 | 1027,15 | 2620,42 | 445,61 | 41,14 | | | | | | | | | |



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 297 руб.00 коп.

День: Пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210* | Макаронны с сыром | 150 | 10,6 | 13,3 | 47,6 | 407,2 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 | | | | | |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 | | | | | |
| 434* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 590 | 19,9 | 13,9 | 90,1 | 624,6 | 1,7 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 332,5 | 323,0 | 52,8 | 3,0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99* | Суп картофельный с горохом и грибами | 200/20 | 9,3 | 8,1 | 23,5 | 168,5 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | | | | | |
| 273/366* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 80/50 | 14,1 | 24 | 3,6 | 284,7 | 1,74 | 46,25 | 0,135 | 1,25 | 363,5 | 344 | 64,8 | 3,2 | | | | | |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 | | | | | |
| 436* | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 | | | | | |
| Итого за обед | | 760 | 32,1 | 37,6 | 115,4 | 866,9 | 2,1 | 143,2 | 0,6 | 11,6 | 508,8 | 801,2 | 165,6 | 8,7 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 2,6 | 6,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | | | |
| Итого за полдник | | 240 | 3 | 7 | 51 | 276 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 402*** | Сердце в соусе | 50/50 | 10,1 | 7,1 | 4,3 | 153,3 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 | | | | | |
| 335* | Картофельное пюре | 150/5 | 3,4 | 8,3 | 22,4 | 150,5 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 | | | | | |
| 11,22** | Чай с молоком и сахаром | 200/15 | 1,5 | 1,7 | 17,4 | 91,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9 | 74,1 | 528,5 | 62,7 | 11,1 | | | | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 | | | | | |
| Итого за ужин | | 660 | 18,6 | 17,9 | 73,2 | 567,4 | 1,5 | 64,8 | 21,5 | 12,6 | 154,0 | 1063,7 | 153,3 | 23,8 | | | | | |
| Итого за день | | 2250 | 73,4 | 76,1 | 330,1 | 2335,3 | 6,4 | 209,3 | 57,8 | 30,9 | 1022,3 | 2472,9 | 400,7 | 38,5 | | | | | |
| Итого за все дни | | 22040 | 752,9 | 768,3 | 3305,5 | 23412,4 | 63,7 | 1832,4 | 557,2 | 318,6 | 9898,9 | 24119,5 | 4035,1 | 370,6 | | | | | |
| Итого среднее число за день | | 2204 | 75,3 | 76,8 | 330,5 | 2341,2 | 6,4 | 183,2 | 55,7 | 31,9 | 989,9 | 2412,0 | 403,5 | 37,1 | | | | | |