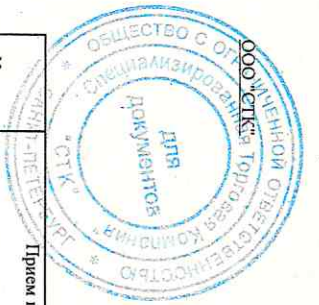




Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 297 руб.00 коп.

День: Среда
Неделя: 1
Сезон:
Возраст: 12-18

№ рел.	Прим 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																			
210*	Макаронны с сыром	200	23,5	20,7	62,8	546,7	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		645	33,1	21,3	105,3	764,1	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	250/5	2,6	10,6	2,9	134,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2					
231*	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	10,3	10,6	4,9	129,6	1,74	46,25	0,135	1,25	363,5	344	64,8	3,2					
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	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		840	25,1	31,2	139,4	905,3	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, тушенная в молочном соусе	75/50	18,7	28,8	5,4	322,5	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2					
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	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		700	29,3	35,4	93,9	807,4	1,5	64,8	21,5	12,6	154,0	1063,7	153,3	23,8					
Итого за день		2425	94,3	97,6	389,0	2753,2	6,5	212,6	57,8	33,6	1039,0	2551,7	415,9	39,1					



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 297 руб.00 коп.

День: Четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

№ п/п	Прием 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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
184*	Каша вязкая пшеница молочная с маслом	200/5	8,7	8,3	43,6	234,7	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		645	20,9	19,3	94,7	587,3	1,7	1,3	0,1	1,1	332,5	323,0	52,8	3,0				
Обед																		
99*	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	11,6	9,6	31,1	145,6	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2				
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	250	15,5	24,1	28,5	502,5	1,74	46,25	0,135	1,25	363,5	344	64,8	3,2				
436*	Напиток из апельсина	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	60	4,4	0,8	22,8	114	0,2	10,1	0,1	8	52	231	47,1	3,2				
Итого за Обед		820	34,9	34,9	127,4	961,5	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	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	100/50	17,3	18,3	11,6	398,6	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2				
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	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				
1,222**	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		735	26,7	26,8	102,6	892,0	1,5	64,8	21,5	12,6	154,0	1063,7	153,3	23,8				
Итого за день		2440	89,3	90,7	376,1	2717,2	6,4	186,2	57,7	36,1	1021,2	2504,4	415,6	39,5				



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник, ужин)
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 297 руб.00 коп.

День: Пятница
Цель: Питание
Сезон:
Возраст: 12-18

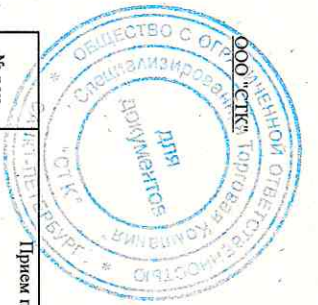
№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
112*	Суп молочный с вермишелью	250/5	11,6	11,3	29,9	283,8	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		695	20,8	19,7	71,2	562,2	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	250/5	2,3	9,8	18,1	148,6	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	26,5	22,3	25	392,6	1,74	46,25	0,135	1,25	363,5	344	64,8	3,2							
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	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	21,6	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		845	38,7	38,9	160,2	1079,4	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	180	6,7	5,8	43,2	251,5	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	328,5	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		670	20,1	23,4	89,9	706,5	1,5	64,8	21,5	12,6	154,0	1063,7	153,3	23,8							
Итого за день		2450	86,4	91,7	372,7	2624,5	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 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость 297 руб.00 коп.

День: Понедельник
Неделя: 2
Сезон: Возраст: 12-18

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,5	10,3	41,1	310,7	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5		
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	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		645	19,8	13,5	93,2	601,3	1,7	1,3	0,1	1,1	332,5	323,0	52,8	3,0		
Обед																
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	3,9	26,3	151,6	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
311*	Плов из птицы	250	25,5	32,9	51,1	590,6	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		800	36,7	38,0	134,7	1011,6	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	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																
299*	Запеканка картофельная с мясом	250	22,3	29,3	65,8	612,0	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		645	25,9	30,4	94,9	799,6	0,5	15,2	0,1	1,0	103,2	175,7	97,7	4,2		
Итого за день		2330	89,2	91,6	374,2	2688,9	5,4	136,6	36,3	24,5	970,4	1616,4	360,0	19,9		



Двухдневное сбалансированное циклическое меню горячего питания
 (Завтрак, обед, полдник, ужин)
 для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
 стоимость 297 руб.00 коп.

День: Вторник
 Недели: 2

Сезон:
 Возраст: 12-18

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	11,7	10,4	39,7	271,5	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		645	22,4	20,1	88,3	596,9	1,7	1,3	0,1	1,1	332,5	333,0	52,8	3,0		
Обед																
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со	250/5	2,6	9,6	2,9	134,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	22,9	4,6	486,3	1,74	46,25	0,135	1,25	363,5	344	64,8	3,2		
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44		
438*	Напиток яблочный	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		820	32,9	39,1	104,0	1112,9	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	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	100/50	15,4	16,1	0,4	234,9	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2		
323*	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	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		720	23,3	22,9	89,0	697,1	1,5	64,8	21,5	12,6	154,0	1063,7	153,3	23,8		
Итого за день		2425	85,4	91,8	332,7	2683,3	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 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 297 руб.00 коп.

День: Четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,6	9,6	25,4	294,7	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5		
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	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		570	18,5	15,7	86,9	624,3	1,7	1,3	0,1	1,1	332,5	323,0	52,8	3,0		
Обед																
91*	Расольник Ленинградский со сметаной	250/5	5,6	7,3	12,3	143,5	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
309*	Рагу из птицы	250	22,2	29,5	23,9	395,8	1,74	46,25	0,135	1,25	363,5	344	64,8	3,2		
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	21,6	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		805	36,0	38,1	124,0	923,7	2,1	120,1	0,5	16,8	507,7	823,7	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	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																
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	100/50	19,4	18,4	3	268,3	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2		
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	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		720	28,5	27,8	105,3	808,3	1,5	64,8	21,5	12,6	154,0	1063,7	153,3	23,8		
Итого за день		2335	89,8	91,3	367,6	2632,7	6,4	186,2	57,7	36,1	1021,2	2504,4	415,6	39,5		

