



Директор \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



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

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
 бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
 обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
 Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: Понедельник  
 Неделя: 1

| № рецеп.                    | Прием пищи, наименование блюд                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                              |
| <b>2-й Завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |
| 433                         | Какао с молоком                                   | 200          | 3,0                  | 2,6         | 24,8         | 134,0                          |
| к/к                         | Печенье в ассортименте                            | 40           | 5                    | 4,15        | 16,7         | 110,6                          |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                |
| 95                          | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне       | 250/5        | 3,6                  | 3,3         | 12,1         | 146                            |
| 283                         | Тефтели (1й вариант), соус сметанный              | 100/50       | 15,2                 | 20,4        | 14           | 258,1                          |
| 331                         | Макаронные изделия отварные                       | 180          | 6,7                  | 5,8         | 43,2         | 251,5                          |
| 394                         | Компот из свежих яблок                            | 200          | 0,2                  | 0,2         | 27,9         | 111,1                          |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40           | 2,6                  | 0,5         | 15,8         | 78,2                           |
| <b>Итого за Обед</b>        |   | <b>825</b>   | <b>28,3</b>          | <b>30,2</b> | <b>113,0</b> | <b>844,9</b>                   |
| <b>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,3</b>          | <b>37,0</b> | <b>154,5</b> | <b>1089,5</b>                  |

Заведующий производством \_\_\_\_\_



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 2 Вторник  
Неделя: 1

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 432                         | Кофейный напиток  | 200          | 1,5                  | 1,3         | 22,3         | 107                               |
| к/к                         | Вафли в ассортименте                                    | 40           | 1,3                  | 2           | 27,3         | 114                               |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 91                          | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 250/5        | 6,6                  | 8,5         | 20,8         | 224,8                             |
| 308                         | Птица, тушеная в соусе с овощами                        | 280          | 22,7                 | 24,7        | 44,2         | 470,9                             |
| 431                         | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/5        | 0,3                  | 0           | 15,2         | 62,0                              |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60           | 3,9                  | 0,7         | 23,7         | 117,4                             |
| <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>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,3</b>          | <b>37,2</b> | <b>153,5</b> | <b>1096,1</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

\_\_\_\_\_ 2024г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 3 Среда  
Неделя: 1

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 431                         | Чай с сахаром и лимоном   | 200/5        | 0,3                  | 0           | 15,2         | 62,0                              |
| к/к                         | Пряник  | 40           | 1,1                  | 2,2         | 18,4         | 180,4                             |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 76                          | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 5,6                  | 10,6        | 3,7          | 148,4                             |
| 231                         | Рыба, тушенная в томате с овощами                                   | 125          | 19,8                 | 14,9        | 6,1          | 152,6                             |
| 325                         | Рис отварной  | 180          | 5,5                  | 8,6         | 58,2         | 307,6                             |
| 408                         | Кисель из сока плодового или ягодного натурального                  | 200          | 0,6                  | 0,5         | 32,9         | 163                               |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                   | 50           | 3,25                 | 0,62        | 19,75        | 97,8                              |
| <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>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,2</b>          | <b>37,4</b> | <b>154,3</b> | <b>1111,8</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "СТК" \_\_\_\_\_

Степанова Е.Г. \_\_\_\_\_ 2024г.

**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, стоимостью 137 руб.**

День: 4 Четверг  
Неделя: I

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 433                         | Какао с молоком   | 200          | 3,0                  | 2,6         | 24,8         | 134,0                             |
| к/к                         | Печенье в ассортименте                                  | 40           | 1,5                  | 2,1         | 16,7         | 110,6                             |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 99/73                       | Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне | 250/20       | 9,3                  | 7,6         | 18,1         | 232,1                             |
| 258                         | Жаркое по-домашнему со свиной                           | 250          | 16,5                 | 23,1        | 28,5         | 485,6                             |
| 436                         | Напиток апельсиновый                                    | 200          | 0,2                  | 0           | 25,7         | 104,0                             |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 40           | 2,6                  | 0,5         | 15,8         | 78,24                             |
| к/к                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 40           | 3                    | 1,2         | 25,1         | 104,8                             |
| <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>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,1</b>          | <b>37,1</b> | <b>154,7</b> | <b>1249,3</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Директор \_\_\_\_\_



2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 5 Пятница  
Неделя: 1

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2  | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й Завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                   |
| 430                         | Чай с сахаром  | 200          | 0                    | 0           | 15           | 62                                |
| к/к                         | Вафли в ассортименте   | 40           | 1,3                  | 2           | 20,3         | 114                               |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |  | <b>240</b>   | <b>1,3</b>           | <b>2</b>    | <b>35,3</b>  | <b>176</b>                        |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |             |              |                                   |
| 84                          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 6,3                  | 5,3         | 7,1          | 96,5                              |
| 314/366                     | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным                    | 100/50       | 21,1                 | 22,9        | 5,6          | 362                               |
| 323                         | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180          | 4,3                  | 6           | 44,5         | 229,8                             |
| 402                         | Компот из сухофруктов  | 200          | 0,6                  | 0,1         | 45,7         | 176                               |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами              | 40           | 2,6                  | 0,5         | 15,8         | 78,24                             |
| <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>Итого за день</b>        |  |              | <b>36,2</b>          | <b>36,8</b> | <b>154,0</b> | <b>1118,5</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК" \_\_\_\_\_



Степанова Е.Г. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 6 Суббота  
Неделя: 1

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 432                         | Кофейный напиток  | 200          | 1,5                  | 1,3         | 22,3         | 107                               |
| к/к                         | Пряник  | 40           | 1,1                  | 2,2         | 28,4         | 137,6                             |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |   | <b>240</b>   | <b>2,6</b>           | <b>3,46</b> | <b>50,7</b>  | <b>244,6</b>                      |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 88                          | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне | 250/5        | 3,2                  | 5,3         | 14,3         | 136,9                             |
| к/к                         | Суфле из печени   | 120          | 22,7                 | 17,6        | 11,7         | 368,5                             |
| 335                         | Картофельное пюре   | 180          | 4,1                  | 9,9         | 32,9         | 180,7                             |
| 431                         | Чай с сахаром и лимоном   | 200/5        | 0,3                  | 0           | 25,2         | 61,0                              |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                 | 50           | 3,3                  | 0,6         | 19,8         | 97,8                              |
| <b>Итого за Обед</b>        |   | <b>810</b>   | <b>33,6</b>          | <b>33,4</b> | <b>103,9</b> | <b>844,9</b>                      |
| <b>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,2</b>          | <b>36,9</b> | <b>154,6</b> | <b>1089,5</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "СТК" \_\_\_\_\_

Степанова Е.Г.

\_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_ 2024г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 7 Понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 433                         | Какао с молоком                                   | 200          | 3,0                  | 2,6         | 24,8         | 134,0                             |
| к/к                         | Печенье в ассортименте                            | 40           | 0,1                  | 4,2         | 16,7         | 110,6                             |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 100                         | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне  | 250          | 3,6                  | 2,6         | 10,5         | 134,1                             |
| 311                         | Плов из птицы                                     | 250          | 22,5                 | 25,8        | 24,9         | 500,2                             |
| 394                         | Компот из свежих яблок                            | 200          | 0,2                  | 0,2         | 27,9         | 111,1                             |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60           | 3,9                  | 0,7         | 23,7         | 117,4                             |
| к/к                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 40           | 3                    | 1,2         | 25,1         | 104,8                             |
| <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>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,3</b>          | <b>37,3</b> | <b>153,6</b> | <b>1212,2</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

| № рец.                      | Принем пищи, наименование блюд                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 432                         | Кофейный напиток  | 200          | 1,5                  | 1,3         | 22,3         | 107                               |
| к/к                         | Вафли в ассортименте  | 40           | 0,3                  | 2           | 36,3         | 114                               |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 95                          | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 6,2                  | 7,6         | 12,7         | 115                               |
| 259                         | Гуляш из мяса (свинина)   | 75/50        | 18,1                 | 19,6        | 5,6          | 408,3                             |
| 331                         | Макаронные изделия отварные                                       | 180          | 6,7                  | 5,8         | 43,2         | 251,5                             |
| 430                         | Чай с сахаром   | 200          | 0                    | 0           | 15           | 60                                |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                 | 50           | 3,25                 | 0,62        | 19,75        | 97,8                              |
| <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>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,1</b>          | <b>36,9</b> | <b>154,9</b> | <b>1153,6</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_



**СОГЛАСОВАНО**

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор ООО "СТК" \_\_\_\_\_

Степанова Е.Г. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 9 Среда  
Неделя: 2

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2  | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                   |
| 11,2*                       | Чай с молоком и сахаром  | 200          | 1,5                  | 2           | 15,1         | 91,2                              |
| к/к                         | Пряник   | 40           | 1,1                  | 2,2         | 18,4         | 137,6                             |
| <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>Обед</b>                 |  |              |                      |             |              |                                   |
| 88                          | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 250/5        | 5,2                  | 8,3         | 4,3          | 136,9                             |
| 241/364                     | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным                    | 100/50       | 20,2                 | 14,8        | 11,6         | 223                               |
| 325                         | Рис отварной   | 180          | 5,5                  | 8,6         | 48,2         | 267,6                             |
| 408                         | Кисель из сока плодово-ягодного                                  | 200          | 0,6                  | 0,5         | 38,9         | 163                               |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                | 40           | 2,6                  | 0,5         | 15,8         | 78,24                             |
| <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>Итого за день</b>        |  |              | <b>36,7</b>          | <b>36,9</b> | <b>152,3</b> | <b>1097,5</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 10 Четверг  
Неделя: 2

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 433                         | Какао с молоком   | 200          | 3,0                  | 2,6         | 24,8         | 134,0                             |
| к/к                         | Печенье в ассортименте                                  | 40           | 5                    | 4,15        | 16,66        | 110,6                             |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                   |
| 91                          | Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 250/5        | 4,1                  | 5,5         | 12           | 143,5                             |
| 309                         | Рагу из птицы   | 250          | 17,6                 | 23,4        | 11,9         | 323,8                             |
| 402                         | Компот из сухофруктов                                   | 200          | 0,6                  | 0,1         | 45,7         | 176                               |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами        | 60           | 3,9                  | 0,7         | 23,7         | 117,4                             |
| к/к                         | Батон нарезной обогащённый микроэлементами              | 40           | 3,16                 | 0,4         | 19,3         | 94,4                              |
| <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>Итого за день</b>        |   |              | <b>37,4</b>          | <b>36,9</b> | <b>154,1</b> | <b>1099,7</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День: 11 Пятница  
Неделя: 2

| № рецеп.                    | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                           | 2   | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                              |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |
| 11,2*                       | Чай с молоком и сахаром                                 | 200          | 1,5                  | 2           | 15,1         | 91,2                           |
| к/к                         | Вафли в ассортименте                                    | 40           | 1,3                  | 2           | 27,3         | 114                            |
| <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>Обед</b>                 |   |              |                      |             |              |                                |
| 99/73                       | Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне | 250/20       | 11,2                 | 9,3         | 22,1         | 232,1                          |
| 273/366                     | Котлеты особые мясные с соусом молочным                 | 100/50       | 15,1                 | 17          | 4,7          | 327,6                          |
| 323                         | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180          | 4,3                  | 6           | 44,5         | 229,8                          |
| 436                         | Напиток лимонный  | 200          | 0,1                  | 0           | 24,3         | 97,5                           |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 40           | 2,6                  | 0,5         | 15,8         | 78,2                           |
| <b>Итого за Обед</b>        |   | <b>840</b>   | <b>33,3</b>          | <b>32,8</b> | <b>111,4</b> | <b>965,2</b>                   |
| <b>Итого за день</b>        |   |              | <b>36,1</b>          | <b>36,8</b> | <b>153,8</b> | <b>1170,4</b>                  |

Заведующий производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024г.

2024г.

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания  
обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
Тосненского района, стоимостью 137 руб.**

День:

12 Суббота

Неделя:

2

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                           | 2  | 3            | 5                    | 6           | 7            | 8                                 |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |             |              |                                   |
| 431                         | Чай с сахаром и лимоном                              | 200/5        | 0,3                  | 0           | 15,2         | 62,0                              |
| к/к                         | Пряник   | 40           | 1,1                  | 2,2         | 18,5         | 137,6                             |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |  | <b>245</b>   | <b>1,4</b>           | <b>2,16</b> | <b>33,7</b>  | <b>199,6</b>                      |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |             |              |                                   |
| 95                          | Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне          | 250/5        | 2,6                  | 5,3         | 22           | 146                               |
| 306                         | Голубцы ленивые (свинина)                            | 250          | 25,3                 | 27,4        | 34,8         | 470,8                             |
| 430                         | Чай с сахаром  | 200          | 0                    | 0           | 15           | 60                                |
| к/к                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 60           | 3,9                  | 0,7         | 23,7         | 117,4                             |
| к/к                         | Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами       | 40           | 3                    | 1,2         | 25,1         | 104,8                             |
| <b>Итого за Обед</b>        |  | <b>805</b>   | <b>34,8</b>          | <b>34,6</b> | <b>120,6</b> | <b>899,0</b>                      |
| <b>Итого за день</b>        |  |              | <b>36,2</b>          | <b>36,8</b> | <b>154,3</b> | <b>1098,6</b>                     |

Заведующий производством \_\_\_\_\_