

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024г.

" " \_\_\_\_\_ 2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

Год изд.сборника	№ рец.	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
День: 1 Неделя: 1 Сезон: 1 Возраст: 12-18															
<b>2-й Завтрак</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1.3	2	15	104	0	45	0	0.2	0.53	4.3	13.5	0.2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>1.3</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>5.53</b>	<b>12.3</b>	<b>17.5</b>	<b>1.2</b>
<b>Обед</b>															
2012/ АКП*	40/369(06)	Салат из моркови и яблок (до 28.02)/ Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) с 01.03	60	0.51	0.06	4.72	49.5	0.03	3.35	0.02	3.1	22.4	15	13	0.6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7.67	4.58	28.22	185.4	0.18	6.00	0.2	0.66	53.23	150.00	40.00	2.19
2015	260	Гуляш из свинины	100	10.9	17.1	4.9	235	0.2	0.75	0.17	0.82	19.1	68.6	12.93	0.7
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.76	37.5	229.2	0.07	0	0.03	0.9	13.2	43.2	8.4	0.9
2008	442	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1.95	0.3	13.5	66	0.07	0	0	0.67	5.4	5.7	26.1	1.2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>860</b>	<b>30.63</b>	<b>28.87</b>	<b>121.89</b>	<b>921.10</b>	<b>0.87</b>	<b>14.10</b>	<b>0.46</b>	<b>6.35</b>	<b>132.08</b>	<b>299.75</b>	<b>124.68</b>	<b>8.64</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31.93</b>	<b>30.87</b>	<b>151.89</b>	<b>1085.1</b>	<b>0.87</b>	<b>59.1</b>	<b>0.46</b>	<b>6.55</b>	<b>137.61</b>	<b>312.05</b>	<b>142.18</b>	<b>9.84</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 2

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	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	16
<b>#REF!</b>															
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0	15.2	62.0	0	3	0	0	7.4	9	5	0.1
	к/к	Пряник	40	2.16	5.8	21.3	146.4	0	45	0	0.2	0.53	4.3	13.5	0.2
<b>#REF!</b>			<b>245</b>	<b>2.46</b>	<b>5.8</b>	<b>36.5</b>	<b>208.4</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>7.93</b>	<b>13.3</b>	<b>18.5</b>	<b>0.3</b>
<b>Обед</b>															
2008	39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морк	60	1	6.1	4.4	76.2	0.02	16.8	0.18	2.7	27	22.2	12.6	0.66
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5.77	17.11	152.75	0.08	7.96	0.21	0.2	33.83	78.6	26.8	0.99
2008	241	Котлеты рыбные любительские	100	16.4	6.6	6	150	0.14	2	0.38	0.6	38.1	172.05	30.01	1
2008	335	Картофельное пюре	180	4.72	6.48	24.36	194	0.16	6	0.047	0.24	56.4	102	34.8	1.3
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	25.7	105	0.01	13	0	0.1	8	5	3	0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.6	0.4	18	90	0.09	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>860</b>	<b>30.92</b>	<b>26.22</b>	<b>108.82</b>	<b>837.95</b>	<b>0.80</b>	<b>45.76</b>	<b>0.82</b>	<b>4.74</b>	<b>175.28</b>	<b>390.70</b>	<b>158.26</b>	<b>5.80</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33.38</b>	<b>32.02</b>	<b>145.32</b>	<b>1046.35</b>	<b>0.80</b>	<b>93.76</b>	<b>0.82</b>	<b>4.94</b>	<b>183.21</b>	<b>404.00</b>	<b>176.76</b>	<b>6.10</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 3

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	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	16
<b>2-й завтрак</b>															
2008	433	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	1
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1.5	5.37	27.5	165	0.025	10	0.04	0.5	10	17.5	6.25	0.4
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>4.5</b>	<b>7.97</b>	<b>52.3</b>	<b>299.15</b>	<b>0.065</b>	<b>11</b>	<b>0.05</b>	<b>0.5</b>	<b>131</b>	<b>107.5</b>	<b>20.25</b>	<b>1.4</b>
<b>Обед</b>															
2008	30	Салат"Степной"из разных овощей	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.8	0,270	2.76	12,0	27.6	12,0	0.54
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	250/5	5.97	7.16	13.23	141.3	0.05	9.9	0.21	0.3	55.7	106.4	29.8	1.9
2008	257	Мясо тушеное (говядина)	100	12.5	15.5	5.8	220	0.04	0	0.06	2.2	10	154	20	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.6	5.76	37.5	229.2	0.07	0	0.03	0.9	13.2	43.2	8.4	0.9
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	27.9	115	0.01	2	0	0.1	7	4	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.6	0.4	18	90	0.09	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>860</b>	<b>32.07</b>	<b>35.99</b>	<b>120.38</b>	<b>947.70</b>	<b>0.60</b>	<b>16.70</b>	<b>0.30</b>	<b>7.16</b>	<b>97.85</b>	<b>346.05</b>	<b>113.25</b>	<b>8.19</b>
<b>Итого за день</b>				<b>36.57</b>	<b>43.96</b>	<b>172.68</b>	<b>1246.85</b>	<b>0.665</b>	<b>27.7</b>	<b>0.35</b>	<b>7.66</b>	<b>228.85</b>	<b>453.55</b>	<b>133.5</b>	<b>9.59</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЮО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 4  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0.02	0	0.01	0.5	21	23	16	0.7
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4.15	10.66	100.6	0	45	0	0.2	0.53	4.3	13.5	0.2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>4.6</b>	<b>4.25</b>	<b>42.36</b>	<b>231.6</b>	<b>0.02</b>	<b>45</b>	<b>0.01</b>	<b>0.7</b>	<b>21.53</b>	<b>27.3</b>	<b>29.5</b>	<b>0.9</b>
<b>Обед</b>															
2008	35/56	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (до 28.02)/ Икра морковная (с 01.03)	60	0.96	3.06	4.14	48	0.018	23.4	0.02	1.44	31.2	16.2	9	0.4
АКП*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	5.32	5.07	23.5	163.77	0.07	9.90	0.4	0.24	100.20	96.57	30.90	1.48
АКП*	3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/20	13.17	17.68	15.33	206.33	0.08	23.4	0	0.7	44.2	59.8	21.1	1.12
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.36	5.52	45.24	250.2	0.011	0	0.011	0.24	13.2	93.6	31.2	0.72
2008	430	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1.95	0.3	13.5	66	0.07	0	0	0.67	5.4	5.7	26.1	1.2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>875</b>	<b>27.96</b>	<b>32.60</b>	<b>129.96</b>	<b>864.30</b>	<b>0.55</b>	<b>56.70</b>	<b>0.40</b>	<b>3.29</b>	<b>203.95</b>	<b>283.12</b>	<b>138.55</b>	<b>6.17</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32.56</b>	<b>36.85</b>	<b>172.32</b>	<b>1095.90</b>	<b>0.57</b>	<b>101.70</b>	<b>0.41</b>	<b>3.99</b>	<b>225.48</b>	<b>310.42</b>	<b>168.05</b>	<b>7.07</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 5  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	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	16
<b>2-й завтрак</b>															
2008	432	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0.4	0.1	39.9	163	0	0	0	0	12.5	6	3	0.7
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>1.9</b>	<b>1.4</b>	<b>62.2</b>	<b>270</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73.5</b>	<b>51</b>	<b>10</b>	<b>1.7</b>
<b>Обед</b>															
2008	51	Винегрет овощной	60	0.8	4.1	4	73.8	0.01	9.6	0.15	2.76	22.8	21.6	11.4	0.6
2008	88	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	250/5	4.23	8.32	13.19	110.2	0.05	6.28	0.21	0.19	46.92	49.98	21.42	0.62
2008	299	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	280	21.46	22.1	49.93	490.56	0.46	40.32	6.6	6.72	38.08	371.8	73.92	8.96
2008	408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0.6	0.5	38.9	153	0.01	55.4	0	0.1	5	8.1	2.1	0.4
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.6	0.4	18	90	0.09	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>860</b>	<b>31.69</b>	<b>36.29</b>	<b>137.27</b>	<b>987.56</b>	<b>0.92</b>	<b>111.60</b>	<b>6.96</b>	<b>10.67</b>	<b>124.75</b>	<b>462.33</b>	<b>159.89</b>	<b>12.43</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33.59</b>	<b>37.69</b>	<b>199.47</b>	<b>1257.56</b>	<b>1.92</b>	<b>111.61</b>	<b>6.96</b>	<b>10.67</b>	<b>198.25</b>	<b>513.33</b>	<b>169.89</b>	<b>14.13</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 6

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	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	16
<b>2-й завтрак</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1.3	2	15	104	0	45	0	0.2	0.53	4.3	13.5	0.2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>1.3</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>164</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>5.53</b>	<b>12.3</b>	<b>17.5</b>	<b>1.2</b>
<b>Обед</b>															
2012/ АКП*	40/369(06)	Салат из моркови и яблок (до 28.02)/ Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) с 01.03	60	0.51	0.06	4.72	49.5	0.03	3.35	0.02	3.1	22.4	15	13	0.6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7.67	4.58	28.22	185.4	0.18	6.00	0.2	0.66	53.23	150.00	40.00	2.19
АКП*	305	Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы)	100	12	13.1	14	203.77	0.06	1.50	0.11	0.3	21	111	28	1.2
2008	325	Рис отварной	180	4.44	8.56	37	243.6	0.024	0	0.06	0.36	3.6	73.2	22.8	0.72
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	0.6	0.2	27.4	107	0.02	5	0.08	0.8	30	23	20.4	0.4
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1.95	0.3	13.5	66	0.07	0	0	0.67	5.4	5.7	26.1	1.2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>860</b>	<b>29.17</b>	<b>27.67</b>	<b>138.09</b>	<b>925.27</b>	<b>0.68</b>	<b>15.85</b>	<b>0.51</b>	<b>5.89</b>	<b>140.38</b>	<b>381.15</b>	<b>166.55</b>	<b>6.56</b>
<b>Итого за день</b>				<b>30.47</b>	<b>29.67</b>	<b>168.09</b>	<b>1089.3</b>	<b>0.684</b>	<b>60.85</b>	<b>0.51</b>	<b>6.09</b>	<b>145.91</b>	<b>393.45</b>	<b>184.05</b>	<b>7.76</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 7

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	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	16
<b>2-й завтрак</b>															
2008	433	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4.15	10.66	100.6	0	45	0	0.2	0.53	4.3	13.5	0.2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7</b>	<b>6.75</b>	<b>35.46</b>	<b>234.75</b>	<b>0.04</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.2</b>	<b>121.53</b>	<b>94.3</b>	<b>27.5</b>	<b>1.2</b>
<b>Обед</b>															
АКП*	372/1	Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным	60	2	3.6	8.7	100	0.01	3	0.01	1.8	28	28	15	1.1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5.77	17.11	152.75	0.08	7.96	0.21	0.2	33.83	78.6	26.8	0.99
2008	275	Котлеты по-хлыновски	100	12.77	18	21.11	224.44	0.13	4.44	0.08	0.88	17.77	157.7	24.4	2.2
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.76	37.5	229.2	0.07	0	0.03	0.9	13.2	43.2	8.4	0.9
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2.6	0.4	18	90	0.09	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>865</b>	<b>30.27</b>	<b>34.50</b>	<b>130.87</b>	<b>928.39</b>	<b>0.68</b>	<b>18.40</b>	<b>0.33</b>	<b>4.68</b>	<b>112.75</b>	<b>328.35</b>	<b>130.65</b>	<b>8.04</b>
<b>Итого за день</b>				<b>37.27</b>	<b>41.25</b>	<b>166.33</b>	<b>1163.14</b>	<b>0.72</b>	<b>64.4</b>	<b>0.34</b>	<b>4.88</b>	<b>234.28</b>	<b>422.65</b>	<b>158.15</b>	<b>9.24</b>

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 8

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рец.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Зефир в ассортименте	50	0.4	0.1	39.9	163	0	0	0	0	12.5	6	3	0.7
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>54.9</b>	<b>223</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17.5</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>1.7</b>
<b>Обед</b>															
2008	к/к	Зеленый горошек	60	1.8	0.12	3.78	23.28	0.05	2.4	0	0.72	10.8	33.48	11.34	0.38
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4.18	5.57	12.04	111.45	0.25	11.81	24.25	2.11	12.81	179.12	33.58	0.99
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	19.88	24.9	46	465	0.1	4.6	0.1	0.2	24.5	18.3	13.3	0.9
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	25.7	105	0.01	13	0	0.1	8	5	3	0
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2.6	0.4	18	90	0.09	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>860</b>	<b>30.66</b>	<b>31.86</b>	<b>118.77</b>	<b>864.73</b>	<b>0.80</b>	<b>31.81</b>	<b>24.35</b>	<b>4.03</b>	<b>68.06</b>	<b>246.75</b>	<b>112.27</b>	<b>4.12</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31.06</b>	<b>31.96</b>	<b>173.67</b>	<b>1087.73</b>	<b>0.80</b>	<b>31.81</b>	<b>24.35</b>	<b>4.03</b>	<b>85.56</b>	<b>260.75</b>	<b>119.27</b>	<b>5.82</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в МОУ "СОШ "ЛЦО",  
стоимостью 137,00 руб.**

День: 9

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рец.	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	16
<b>2-й завтрак</b>															
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	0.02	0	0.01	0.5	21	23	16	0.7
	к/к	Пряник	40	2.16	5.8	21.3	146.4	0	45	0	0.2	0.53	4.3	13.5	0.2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>2.76</b>	<b>5.9</b>	<b>53</b>	<b>277.4</b>	<b>0.02</b>	<b>45</b>	<b>0.01</b>	<b>0.7</b>	<b>21.53</b>	<b>27.3</b>	<b>29.5</b>	<b>0.9</b>
<b>Обед</b>															
2008	35/56	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (до 28.02)/ Икра морковная (с 01.03)	60	0.96	3.06	4.14	48	0.018	23.4	0.02	1.44	31.2	16.2	9	0.4
АКП*/2008	291/73	Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	5.32	5.07	23.5	153.77	0.07	9.90	0.4	0.24	100.20	96.57	30.90	1.48
2008	272	Биточки с соусом томатным	90/20	14.84	16.03	17.56	274.38	0.08	0.8	0.03	2.65	15.32	144.09	25.68	2.41
2008	325	Рис отварной	180	4.44	8.56	37	243.6	0.024	0	0.06	0.36	3.6	73.2	22.8	0.72
2008	442	Сок фруктовый в асоортименте	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1.95	0.3	13.5	66	0.07	0	0	0.67	5.4	5.7	26.1	1.2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0.87	13.25	70	0.3	0	0	0	4.75	3.25	16.25	0.25
<b>Итого за Обед</b>			<b>875</b>	<b>30.51</b>	<b>34.09</b>	<b>128.75</b>	<b>941.75</b>	<b>0.58</b>	<b>38.10</b>	<b>0.48</b>	<b>5.56</b>	<b>174.47</b>	<b>353.01</b>	<b>138.73</b>	<b>9.26</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33.27</b>	<b>39.99</b>	<b>181.75</b>	<b>1219.15</b>	<b>0.60</b>	<b>83.10</b>	<b>0.49</b>	<b>6.26</b>	<b>196.00</b>	<b>380.31</b>	<b>168.23</b>	<b>10.16</b>



**Приложение к циклическому двухнедельному меню**

\*АКП- акт контрольной проработки

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., изд. ДелиПринт, 2012 год

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

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

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.