

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района.

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200	7,2	7,6	26,7	220	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	500	19,3	16,7	82,8	550,1	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,42	283/371
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,61	331
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	740	27,1	25,8	107,9	727,8	
Итого за день		46,4	42,5	190,7	1277,9	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,6	8,5	25,2	251,75	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	500	16,1	16,4	83	570,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	250	15,1	15,9	43,9	353,6	308
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	715	23,4	23,9	110,6	736,84	
Итого за день		39,5	40,3	193,6	1307,0	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.



2025 г.

Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района.

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	17,2	112,36	2
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	20	1,5	0,6	12,6	52,4	к/к
Пряник	40	1,1	2,16	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	14,7	17,3	85,8	610,6	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,4	6,8	4,1	120,5	231
Доп.гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10	к/к
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	715	25,5	23,9	98,7	736,7	
Итого за день		40,2	41,2	184,5	1347,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

Двухдневное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	16,1	17,8	24,5	298,8	224
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	430
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	500	19,9	19,3	76,2	516,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Салат из кв. капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свининой	250	13,3	20,8	34,5	443,4	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	730	23,7	27,4	96,1	804,9	
Итого за день		43,6	46,7	172,3	1321,5	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района.

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	8,7	5,9	25,3	246,44	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Итого за Завтрак	500	17,9	20,3	72,3	577,2	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	1,8	4,8	8,1	77,9	84
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	120	16,5	14,6	17,8	303,6	314/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	735	25,9	26,4	112	813,14	
Итого за день		43,8	46,7	184,3	1390,4	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Tosnenskogo района.

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200	7	8,6	17,8	224,23	190
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Пряник	40	1,1	2,16	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	16,5	17,9	87,1	615,6	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	205	3,2	3,1	11,4	94	88
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Суфле из печени	100	15,6	15,3	22,6	317,8	к/к
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	155	3,4	8,3	35,4	150,55	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	720	25,1	27,2	109,8	740,7	
Итого за день		41,6	45,1	196,9	1356,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



Манинг С.А.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200	7,2	7,7	24,2	217	184
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	3,7	1,5	31,4	131	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Печенье в ассортименте	40	5	2,1	16,8	110	к/к
Итого за Завтрак	500	16,3	19,6	87,7	594,8	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,27	100
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	250	19,5	22,4	41,3	481,2	311
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	394
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	910	25,5	25,8	96,8	794,4	
Итого за день		41,8	45,4	184,5	1389,2	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



С.А. Степанова

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Tosnenskogo района.

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200	7,2	7,6	26,74	220	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,24	122,8	к/к
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,44	91,2	к/к
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,33	63	213
Итого за Завтрак	500	18,8	20	63,8	497	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	205	4,3	8,5	5,7	118,7	76
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Гуляш из мяса (свинина)	100	11,8	12,6	29,8	245,3	259
Доп. гарнир: Огурец свежий	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	36	209,61	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	720	24,7	26,4	113,3	758,5	
Итого за день		43,5	46,4	177,1	1255,5	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

Ланкина Е.А.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Стенанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Tosnenskogo района.

День: Среда
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	500	19,0	17,4	85,1	606	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	205	2,8	8,4	7,4	94	88
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	120	15,2	7,4	6,7	144,8	241/364
Доп.гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26	56
Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	325
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	735	26,6	26,0	105,0	762,3	
Итого за день		45,6	43,4	190,1	1368,3	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор



Степанова Е.Г.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,6	9,5	25,2	251,75	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	430
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	500	18,2	17,3	74	534,8	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	205	4,3	5,8	17,2	133	91
*Бульон куриный с гречками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп. гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10	к/к
Рагу из птицы	250	16,6	17,9	21,8	353,8	309
Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,6	0,1	45,7	176	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	715	24,7	24,4	101,9	751,04	
Итого за день		42,9	41,7	175,9	1285,9	

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "СТК"
 Степанова Е.Г.
 2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Пятница
 Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	8,7	5,9	25,3	246,44	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	432
Пряник	40	1,1	2,16	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	500	16,3	15,5	85,2	588,2	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	220	7,3	5,1	18,6	162,7	99/73
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	250	16,2	20,6	41,8	420,5	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	730	26,4	26,2	100,8	761,54	
Итого за день		42,7	41,7	186,0	1349,8	

Заведующий производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

Манинг Е.А.

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Омлет натуральный	150	14,5	18,3	16,7	283,6	214
Доп.гарнир: Горошек консервированный	10	0,3	0,1	0,7	5	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого Завтрак	500	18,9	19,9	69,3	508,4	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	205	2,08	4,2	7,6	126,8	95
*Бульон куриный с гренками	200/15/10	7,22	3,2	18,8	149,8	АКП**
Котлеты особые мясные с соусом молочным	120	14,8	13,7	24,5	284	273/366
Доп.гарнир: Икра морковная	20	0,8	1,6	1,5	23,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	146	402
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	735	24,5	24,9	118,2	842,4	
Итого за день		43,4	44,8	187,5	1350,8	
Итого за 12 дней		514,8	525,7	2223,4	15999,8	
Итого среднее за день		42,9	43,8	185,3	1333,3	

Указанная пищевая ценность без учета блюд: Бульон куриный с гренками, Чай с сахаром.

* Блюда со звёздочками для вариативного меню. Основные первые и третьи блюда 70%, вариативные 30%

**АКП- акт контрольной проработки