

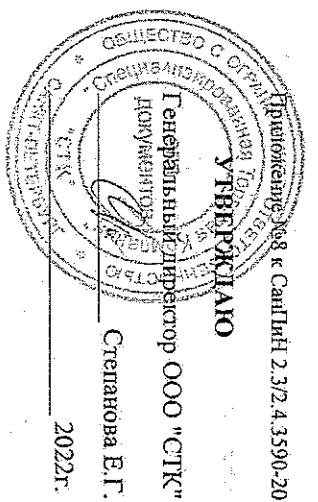
Директор ООО "СТК" **Степанова Е.Г.**

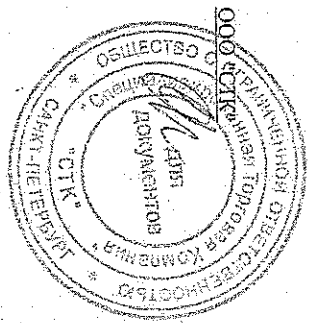
2022г.

Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году

Дата: Понедельник
Недели: 1
Сезон:
Возраст: 7-11

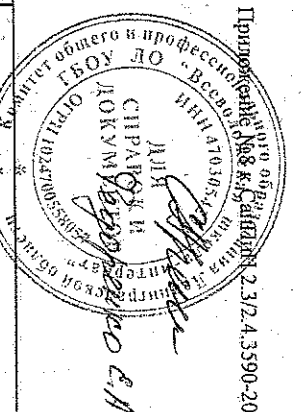
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44	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		
Итого за завтрак			11,26	10,5	67,1	408,99	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7		
Обед																
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,08	4,2	17,6	116,8	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/50	11,63	9,67	48,4	328	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9		
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44		
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	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		
Итого за Обед			22,51	19,07	136,52	809,81	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94		
Подлиник																
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	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1		
Итого за Подлиник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3		
Итого за день			35,57	31,57	242,52	1398,1	3,6	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64		



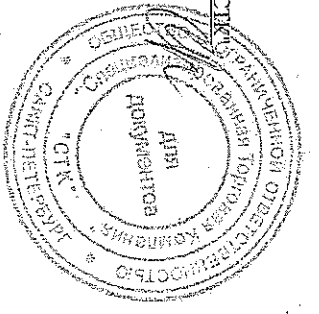


Двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимость: 189 руб. 00 коп.

Цель: Среда
Начало: 1
Сезон: 7-11
Возраст: 7-11

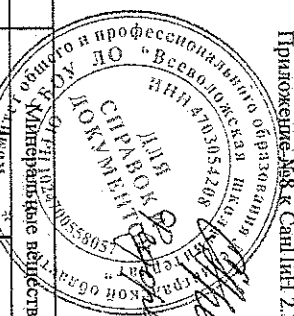


№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
210*	Макаронны с сыром	150	17,6	13,3	87,6	540,0	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					
Итого за завтрак																			
			21,06	13,70	122,10	695,40	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7					
Обед																			
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2					
231*	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,2	5,5	3,9	98,4	1,14	46,25	0,085	0,85	336	316	60,3	2,9					
323*	Рис отварной	150	4,6	7,3	48,2	236,3	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					
Итого за Обед																			
			19,12	18,18	119,98	701,7	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94					
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	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1					
Итого за Полдник																			
			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3					
Итого за День																			
			41,98	33,88	280,98	1576,40	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64					

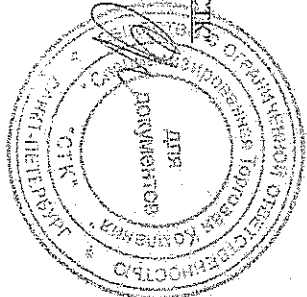


Двухнедельное сбалансированное диетическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 189 руб. 00 коп.
День: Пятница
Неделя: 1
Сезон:
Возраст: 7-11

Приложение №8 к СанПиН 2.312.4.3590-20



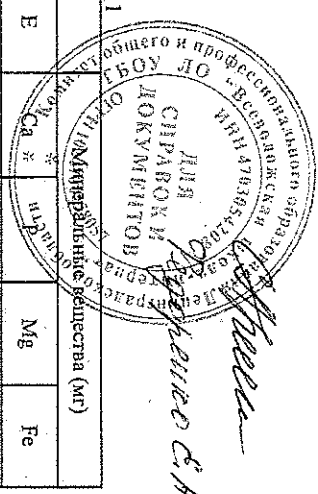
№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
112*	Суп молочный с вермишелью	200/5	4,8	6,8	18	152,9	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	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		
Итого за Завтрак			7,96	7,2	52,3	307,3	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7		
Обед																
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	20,2	393,6	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9		
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		
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		
Итого за Обед			23,96	24,10	130,40	925,70	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94		
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	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1		
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3		
Итого за день			33,72	33,30	221,60	1412,30	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64		



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимостью 189 руб.00 коп.

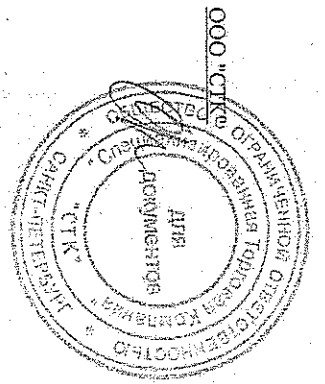
День: Вторник 2
Неделя: 2

Стаж: 7-11
Возраст: 7-11



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ ред.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са *	К *	Мg	Fe							
1		2					8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
190*	Капша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53	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							
Итого за Завтрак																					
			9,46	9	63,3	372,93	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7							
Обед																					
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
259*	Гуляш из свинины	50/50	14,8	35,3	3,7	389	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9							
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44							
438*	Напиток дольчатый	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							
Итого за Обед																					
			26,22	45,08	95,08	890,61	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94							
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	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1							
Итого за Полдник																					
			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3							
Итого за день																					
			37,48	56,08	197,28	1442,84	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64							



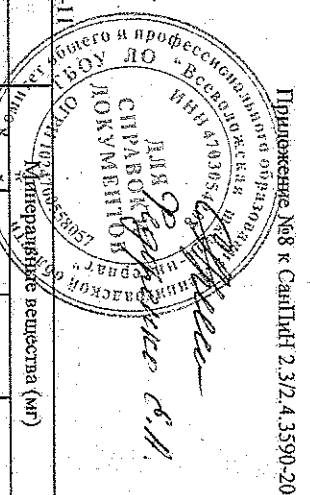
Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания

(завтрак, обед, полдник)

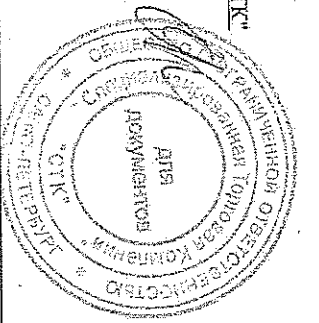
Для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимостью 189 руб.00 коп.

День: Среда 2
Неделя: 2

Сезон: 7-11
Возраст: 7-11

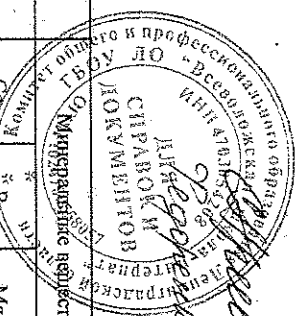


№ п/п	Примеи пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
193*	Омлет натуральный	120	14,1	19,5	1,6	242,6	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	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			
Итого за Завтрак			18,76	21,60	38,30	428,20	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7			
Обед																	
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	4,4	5,2	15	124,9	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2			
241/364*	Котлеты рыбные лобительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27	194	1,14	46,25	0,085	0,85	336	316	60,3	2,9			
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			
Итого за Обед			30,26	25,80	148,40	832,60	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94			
Полдник																	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,13	1,47	11,16	62,5	1,1	0	35,6	5,7	22	277	25	2			
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	0	0	0	0	5	8	4	1			
Итого за Полдник			1,43	1,47	35,16	158,5	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3			
Итого за день			50,45	48,87	221,86	1419,30	3,60	141,08	36,17	14,92	835,25	1278,02	222,21	12,64			

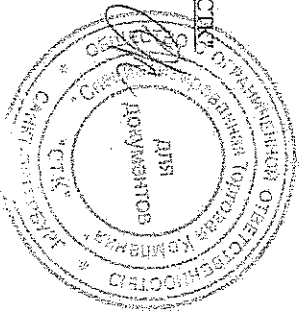


**Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)**
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году

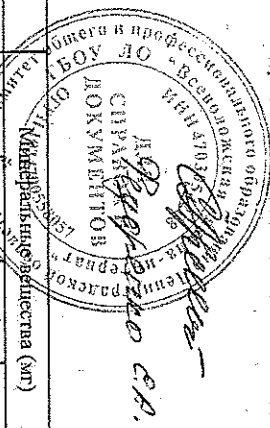
Стоимость: 189 руб.00 коп.
День: Четверг
Неделя: 2
Сезон:
Возраст: 7-11



№ п/п	Пример пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	К	Д	С		А	Е	Сa	* P	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
184*	Каша вязкая пшениная молочная с маслом	150/5	6,5	7,2	32,8	221,56	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			
Итого за Завтрак			12,66	10,2	76,9	450,11	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7			
Обед																	
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2			
275/364*	Рагу из птицы	200	17,3	9,1	17,5	283	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9			
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			
Итого за Обед			26,36	14	96,1	668,2	1,26	110,03	0,385	8,37	448,15	573,72	128,91	6,24			
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	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1			
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3			
Итого за день			40,82	26,20	211,90	1297,61	3,50	111,28	36,07	14,72	800,15	1153,72	206,21	11,94			



Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания
(завтрак, обед, полдник)
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
Стоимостью 189 руб.00 коп.
День: Пятница
Неделя: 2
Сезон: Весна
Возраст: 7-11



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1			2		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																		
210*	Макароны с сыром	150	17,6	13,3	87,6	540,0	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5				
к/к	Напиток каркале	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				
Итого за завтрак			20,80	13,70	122,12	695,40	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7				
Обед																		
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2				
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	21,8	29	9,3	356	1,14	46,25	0,085	0,85	356	316	60,3	2,9				
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				
Итого за обед			37,96	42,3	114,9	934,74	1,36	139,83	0,485	8,57	483,25	698,02	144,91	6,94				
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	1,5	2	14,9	83,3	0	0	0	0	5	8	4	1				
Итого за полдник			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3				
Итого за день			60,56	58,00	275,92	1809,44	3,60	141,08	36,17	14,92	833,25	1278,02	222,21	12,64				