

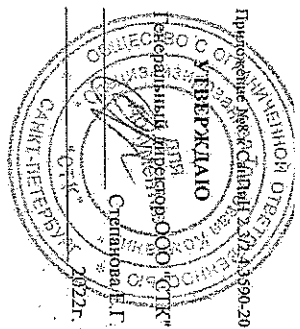
Директор

*С.А. Степанова*

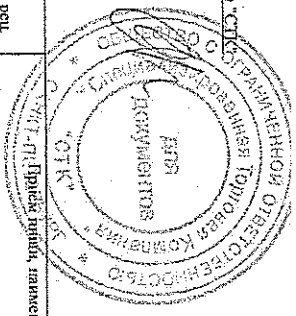


Для обучающегося 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
Стоимость 297 руб 00 коп.

Дата: 12.12.2022  
Место: Псковский  
Возраст: 12-18

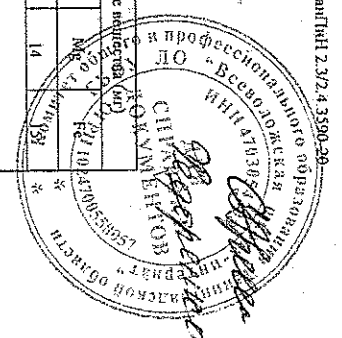


№ п/п	Присл. пищ. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,8	9,9	30,6	239,9	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							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			12,96	12,9	74,7	468,45	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7							
<b>2-й завтрак</b>																					
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							
<b>Итого за 2-й завтрак</b>																					
			3,75	3,1	17,4	101	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3							
<b>Обед</b>																					
95*	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	146	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
283/364*	Тертельи мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5							
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							
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							
<b>Итого за Обед</b>																					
			27	23,6	160,22	962,9	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54							
<b>Полдник</b>																					
442*	Соус 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							
<b>Итого за Полдник</b>																					
			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3							
<b>Ужин</b>																					
254*	Издалия колбасные варенье (соусики)	50	11,3	24,6	0,4	268,5	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2							
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	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							
<b>Итого за Ужин</b>																					
			18,86	34,9	61,8	604,62	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2							
<b>2-ой ужин</b>																					
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6							
<b>Итого за 2-ой ужин</b>																					
			0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6							
<b>Итого за день</b>																					
			64,77	76,9	362,82	2363,27	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	37,34							



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

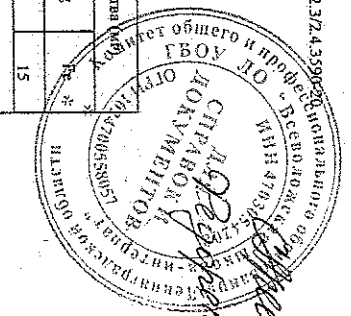
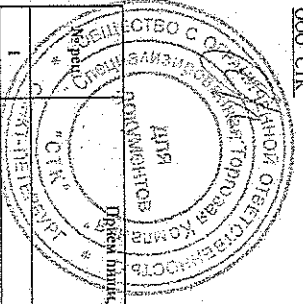
День: Вторник  
 Сезон: Зимний  
 Продолж: 12-18



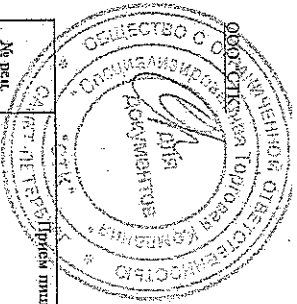
№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Минеральные вещества (мг)	К	Na	Cl	Mg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
225*	Пудинг из творога с яблоком и молоком	120/30	21,3	18,6	47,3	441,3	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						
<b>Итого за завтрак</b>																				
		259,6	20,3	88,9	642,7	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7							
<b>2-й завтрак</b>																				
434*	Молоко кипяченое	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,6	0	0,03	0,4	7,5	28	4,5	0,3						
<b>Итого за 2-й завтрак</b>																				
		200	6	8	7	124	0,6	0	0,03	0,4	7,5	28	4,5	0,3						
<b>Обед</b>																				
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2						
312*	Птица отварная	100	7,6	30,6	0	199,1	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5						
351*	Рагу овощное (3 варианта)	180	3,1	9,5	18,5	172,1	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44						
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	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						
<b>Итого за обед</b>																				
		29,76	46	70	670,1	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54							
<b>Полдник</b>																				
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						
<b>Итого за полдник</b>																				
		1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3							
<b>Ужин</b>																				
291/364*	Фрикадельки в соусе томатном	100/50	6,6	16,1	0,4	209,9	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						
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						
<b>Итого за ужин</b>																				
		14,06	22,5	79,2	594,1	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2							
<b>2-ой ужин</b>																				
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6						
<b>Итого за 2-ой ужин</b>																				
		68,98	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6						
<b>Итого за день</b>																				
		68,98	99,20	293,8	2257,20	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	37,34							

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

Дата: 12.18  
Сезон: Весна  
Возраст: 12-18



Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мкг)														
		Б	Ж	У	Целлюлоза	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Se	I					
<b>Завтрак</b>																						
210* Макароны с сыром	200	23,5	17,7	116,5	718,2	0,14	1,24	0,04	0,45	1,32	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	1,32	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									
<b>Итого за Завтрак</b>		26,96	18,10	151,00	873,60	1,14	1,25	0,085	0,65	3,25	295	48,3	2,7									
<b>2-й Завтрак</b>																						
434* Ксфир	200	6,1	0,2	8	62	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3									
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		6,1	0,2	8	62	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3									
<b>Обед</b>																						
95* Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2									
231* Рыба, тушеная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5									
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 Рапон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7									
<b>Итого за Обед</b>		22,76	22	133,4	800	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54									
<b>Полдник</b>																						
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									
<b>Итого за Полдник</b>		1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3									
<b>Ужин</b>																						
312* Птица, тушеная в молочном соусе	75/50	19,7	24,8	5,4	322,5	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2									
331* Макароны изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	291,5	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									
<b>Итого за Ужин</b>		29,86	31	83,1	729,4	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2									
<b>2-ой ужин</b>																						
к/к Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6									
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6									
<b>Итого за день</b>		87,88	73,70	424,20	2691,30	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	37,34									



Двуразовое сбалансированное диетическое меню горячего питания  
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
стоимостью 297 руб.00 коп.  
Итого: 297 руб.00 коп.  
Дата: 12.18.2022

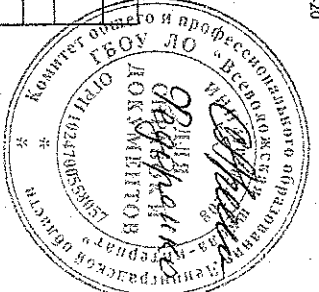
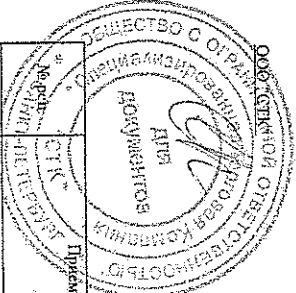


№ рецепта	Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Ca	Fe	Na				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
184*	Каши вязкая пшеница молочная с маслом	200/5	8,7	9,6	43,6	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							
<b>Итого за Завтрак</b>			14,86	12,6	87,7	523,25	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7							
<b>2-й Завтрак</b>																					
434*	Молоко кипяченное	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3							
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			6	8	7	124	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3							
<b>Обед</b>																					
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
258*	Жаркое по-домашнему со свинойной	250	20,5	46,1	28,5	610,6	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5							
436*	Напиток из апельсинов	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							
<b>Итого за Обед</b>			35,46	56,6	104,6	1063,8	2,46	110,03	0,485	9,17	463,15	629,72	137,91	6,84							
<b>Полдник</b>																					
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	3,6	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							
<b>Итого за Полдник</b>			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	3,6	5,7	27	285	29	3							
<b>Ужин</b>																					
273/366*	Котлеты Osborne мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2							
323*	Каши 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							
11,22**	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							
<b>Итого за Ужин</b>			36,26	44,4	92,8	860,4	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2							
<b>2-ой ужин</b>																					
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6							
<b>Итого за 2-ой ужин</b>			0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6							
<b>Итого за день</b>			83,08	111,80	272,40	2368,90	6,66	174,84	57,60	27,87	712,65	2051,42	331,71	34,94							

Детское меню (завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 Стоимость 297 руб.00 коп.

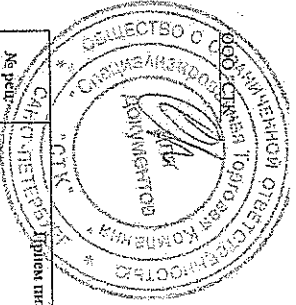
Возраст: 12-18

Сезон: Весна



№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
112*	Суп молочный с вермишелью	250/5	7,9	11,3	29,9	253,8	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5		
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,045	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		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			11,06	11,7	64,2	408,2	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7		
<b>2-й завтрак</b>																
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		
<b>Итого за 2-й завтрак</b>																
			6	8	7	124	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3		
<b>Обед</b>																
84*	Пиц на свежей капусте с картофелем и сметаной	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
314/366*	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5		
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	216	46,7	2,7		
<b>Итого за Обед</b>																
			28,86	30,10	144,60	1089,60	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за Полдник</b>																
			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3		
<b>Ужин</b>																
260*	Азу из свинины	100	7,8	16,8	2,4	191,6	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	528,5	62,7	11,1		
<b>Итого за Ужин</b>																
			17,7	23	80,12	598,5	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2		
<b>2-ой ужин</b>																
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
<b>Итого за 2-ой ужин</b>																
			0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
<b>Итого за день</b>																
			20,40	28,70	115,02	802,90	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	37,34		



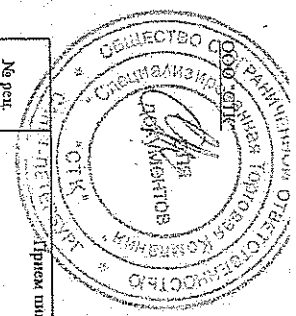


Двуразовое сбалансированное циклическое меню горячего питания  
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
стоимостью 297 руб.00 коп.

Цель: Вторник  
Возраст: 12-18



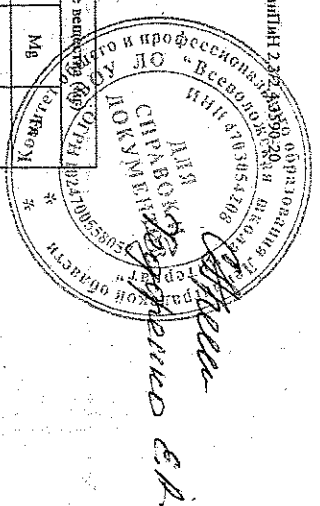
№ рецептур	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг)													
		Б	Ж	У	Ц	К	С		А	Е	Ca	P	Мg	К	Na	Cl	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	6,4	9,7	28,9	228,1	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								
<b>Итого за Завтрак</b>																						
			11,06	11,4	70,5	429,5	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7								
<b>2-й Завтрак</b>																						
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								
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																						
			6	8	7	124	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3								
<b>Обед</b>																						
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2								
259*	Тушенка из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5								
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	231,5	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44								
438*	Напиток ягодный	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								
<b>Итого за Обед</b>																						
			31,66	56	105,6	1052,2	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54								
<b>Полдник</b>																						
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								
<b>Итого за Полдник</b>																						
			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3								
<b>Ужин</b>																						
291/364*	Фрикадельки в соусе томатном	100/50	6,6	16,1	0,4	209,9	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	44,4	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								
<b>Итого за Ужин</b>																						
			14,06	22,5	79,2	594,1	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1087	125,4	22,2								
<b>2-ой ужин</b>																						
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6								
<b>Итого за 2-ой ужин</b>																						
			0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6								
<b>Итого за день</b>																						
			64,98	36,50	108,10	877,10	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	57,34								



Духовное обеспечение населения Ленинградской области  
 (завтрак, обед, полдник, ужин, подный ужин)  
 для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 Стоимостью 297 руб.00 коп.

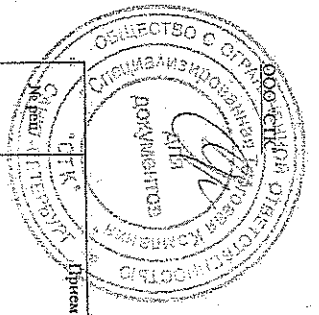
Итого за 2-й завтрак: 297 руб.00 коп.

№ п/п	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Нормы							Содержание														
			Привычные величины (г)			Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
Б	Ж	У	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кальций	Фосфор	Железо	Цинк	Натрий	Калий	Магний	Селен	Йод	Вит. В12	Вит. В6	Вит. В9			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>Завтрак</b>																								
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										
<b>Итого за Завтрак</b>																								
		18,76	21,60	38,30	428,20	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7											
<b>2-й Завтрак</b>																								
435*	Раженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3										
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																								
		6	8	7	124	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3											
<b>Обед</b>																								
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2										
241/364*	Котлеты рыбные ледяные с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	62,3	3,5										
325*	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										
<b>Итого за Обед</b>																								
		32,26	28,30	162,00	912,90	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54											
<b>Полдник</b>																								
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										
<b>Итого за Полдник</b>																								
		0,7	0,4	33,8	143	1,1	0	35,6	5,7	27	285	29	3											
<b>Ужин</b>																								
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	75/50	19,7	24,8	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	231,5	0,5	24,8	10,70	5,8	25,4	444	27,8	9,8										
436*	Напиток из апельсина	200	0,2	0	25,7	105	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										
<b>Итого за Ужин</b>																								
		29,76	31	93,6	773,4	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2											
<b>2-ой ужин</b>																								
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6										
<b>Итого за 2-ой ужин</b>																								
		0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6											
<b>Итого за день</b>																								
		87,88	45,80	129,00	1098,30	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	37,34											



Приложение №8 к СанПиН 2.1.3.2630-20 в Ленинградской области

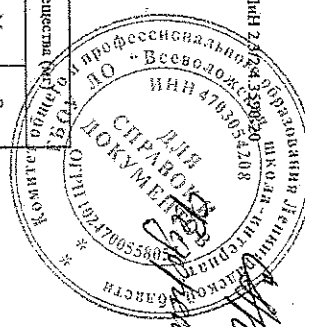




Двуразовое сбалансированное диетическое меню горячего питания  
(завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
стоимостью 297 руб.00 коп.

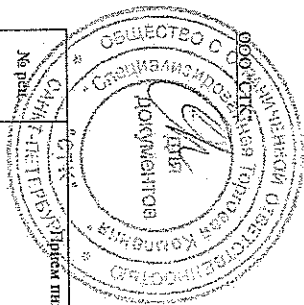
Итого за День: 2  
Итого за 2-ой Завтрак: 2  
Итого за Обед: 2  
Итого за Ужин: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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							
<b>Завтрак</b>																					
184*	Каша вязкая пшеница молочная с маслом	200/5	8,6	9,6	43,6	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	4,5	7	1							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
2-й Завтрак																					
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							
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																					
<b>Обед</b>																					
91*	Расольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,5	0	0,2	31	21	12	0,2							
275/364*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5							
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	43,7	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							
<b>Итого за Обед</b>																					
<b>Полдник</b>																					
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							
<b>Итого за Полдник</b>																					
<b>Ужин</b>																					
283/364*	Телефли мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	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	9	5	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							
<b>Итого за Ужин</b>																					
<b>2-ой ужин</b>																					
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6							
<b>Итого за 2-ой ужин</b>																					
<b>Итого за День</b>																					



Приложение №8 к СанПиН 2.1.8.2800-2018

Итого за День: 2  
Итого за 2-ой Завтрак: 2  
Итого за Обед: 2  
Итого за Ужин: 2



Двуразовое сбалансированное пикетичное меню горячего питания  
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
Стоимость 297 руб.00 коп.

Место: Ленинградская область, г. Ленинград  
Сезон: Весна  
Возраст: 12-18

№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
		Б	Ж	У	Ц	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																	
210*	Макаронны с сыром	200	23,5	17,7	116,5	718,2	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5			
к/к	Напиток газеде	200	0,04	0	15,22	61	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			
<b>Итого за Завтрак</b>			26,70	18,10	151,02	873,60	1,14	1,25	0,085	0,65	325	295	48,3	2,7			
<b>2-й Завтрак</b>																	
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3			
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			6,1	0,2	8	62	0,6	0	0,05	0,4	7,5	28	4,5	0,3			
<b>Обед</b>																	
99*	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	4,5	0	0,2	31	21	12	0,2			
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	2,34	46,25	0,185	1,65	371	372	69,3	3,5			
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			
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			
<b>Итого за Обед</b>			46,46	52,8	130,8	1120,5	2,56	139,83	0,585	9,37	498,25	754,02	153,91	7,54			
<b>Полдник</b>																	
442*	Соус фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	1,1	0	3,56	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			
<b>Итого за Полдник</b>			1,8	2	38,9	179,3	1,1	0	3,56	5,7	27	285	29	3			
<b>Ужин</b>																	
402***	Сардине в соусе	75/50	27,2	10,7	6,5	230	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2			
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,5	24,8	10,70	5,8	25,4	444	27,8	9,8			
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1			
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,7	32,4	10,73	5,9	74,1	528,5	62,7	11,1			
<b>Итого за Ужин</b>			35,96	22,7	70,1	596,3	1,4	64,8	21,46	11,8	148,2	1057	125,4	22,2			
<b>2-ой ужин</b>																	
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6			
<b>Итого за 2-ой ужин</b>			0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6			
<b>Итого за день</b>			134,82	33,60	130,30	991,56	6,9	205,88	57,78	28,72	1011,75	2425,72	389,01	37,34			

*А.В.М.*  
*А.В.М.*  
*Е.В.*