

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №2. Пляско

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского 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	250	9	10,6	33,2	273,7	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	550	21,1	19,7	89,3	603,8	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Тефтели (1й вариант), соус сметанный	120	16,4	16,1	20,3	199,4	283/371
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	29,7	27,9	119,6	788,9	
Итого за день		50,8	47,6	208,9	1392,7	

Заведующий производством _____

Отв. за питание Алиса Ю. В. Муха
 Врач Р. Калачева ВЗ

СОГЛАСОВАНО

№0 Директор МБОУ СОШ №12. Плесно
 Для / И.А. Зелетовская
 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 от 12 лет и старше 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	250	9,5	10,9	31,1	301,8	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащенный	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	550	18,0	18,8	88,9	620,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Икра свекольная	20	0,8	1,6	2	26,0	56
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	16,9	18,2	49,2	408,3	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	60	3,9	0,7	23,7	117,4	к/к
Итого за Обед	815	27,5	27,8	128	864,7	
Итого за день		45,5	46,6	216,9	1484,9	

Заведующий производством _____

Авт. за питание Илья Ю.В. Муха
 Врач Р. Рамосельс

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

100 Директор МБОУ СОШ №12. Плесо
 10.04. Золотовская
 2025 г.

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

Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше 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	250	13,1	10,3	29,8	309,8	184
Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	17,2	112,4	2
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	к/к
Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	12,6	52,4	к/к
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,5	19,4	95,4	677,8	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	255	5,6	10,6	3,7	148,4	76
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15,3	8,5	5,1	152,6	231
Доп. гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	325
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	30,2	28,8	117,1	859,9	
Итого за день		48,7	48,2	212,5	1537,6	

Заведующий производством _____

Отв. за питание *Александр* 10.04. Муха
 врач *Александрова* *О.В.*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№0 Директор МБОУ СОШ №12. Пласно
Залотовская

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше 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	170	16,1	17,8	24,5	298,8	224
Батон нарезной обогащённый	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье сахарное	40	1,3	2,1	16,8	110	к/к
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	550	21,2	21,4	93	626,6	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп.гарнир: Салат из кв.капусты с маслом	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Жаркое по-домашнему со свининой	280	16,8	25,1	46,1	496,2	258
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,24	к/к
Итого за Обед	810	28,8	32,8	111,9	894,6	
Итого за день		50,0	54,2	204,9	1521,2	

Заведующий производством _____

Отв. за питание *Иванов* Ю.В. Муха
Врач *Александров*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

100 Директор

МБОУ "СОШ №1 г. Тосно"
И.А. Заматовская

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Пятница

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	250	10,9	7,4	36,6	345,5	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный	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	62,0	431
Итого за Завтрак	550	20,1	21,8	83,6	676,3	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	6,3	5,3	7,1	96,5	84
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Котлеты рубленные из птицы с соусом	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	180	4,3	6	44,5	229,8	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	31,1	28,1	118,4	877,74	
Итого за день		51,2	49,9	202,0	1554,0	

Заведующий производством _____

Отв. за питание *Александр Ю.В. Муха*
 Врач *Р. Рамосев*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор



И.Б.ОУ "СОШ №12. Пласно"
А. Замотовская

2025 г.

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	250	8,9	10,8	27,8	297,8	190
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащённый	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,4	20,1	97,1	689,2	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	255	3,9	3,8	14,6	117	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Суфле из печени	120	17,7	17,1	27,1	381,4	к/к
Доп.гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7	335
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,6	31,3	115,0	857,4	
Итого за день		47,0	51,4	212,1	1546,6	

Заведующий производством _____

Отв. за питание *И.В. Муха*
врач *С. Манюрова*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

110
 Директор МБОУ СОШ №12. Тюхюно
 О.А. Золотовская
 2025 г.

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

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	250	9,6	9,8	32,9	271,3	184
Батон нарезной обогащённый	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	62,0	431
Печенье в ассортименте	40	5	2,1	16,8	110	к/к
Итого за Завтрак	550	18,7	21,7	96,4	649,1	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,2	2,9	12,9	134,1	100
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Салат из кв.капусты с маслом растительным	20	0,3	1	1,5	16,6	40
Плов из птицы (филе)	280	21,8	25,6	50,3	538,9	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	800	29,8	30,3	112,4	898,5	
Итого за день		48,5	52,0	208,8	1547,6	

Заведующий производством _____

Отв. за питание
 Врок
 Ю.В. Муха

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.А. Зайтесовская

2025 г.

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского 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	250	9	10,6	33,2	273,7	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,0	433
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Итого за Завтрак	550	22,1	23,9	77,5	593,5	
Обед						
Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	255	5,6	10,6	8,7	148,4	76
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	180	6,7	5,8	43,2	251,5	331
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	27,8	39,1	165,0	1123,15	
Итого за день		49,9	63,0	242,5	1716,7	

Заведующий производством _____

Зам. за питание Ильяш Ю.В. Муха
врач Я. Калашников

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

10 Директор МБОУ СОШ №12. Платно
 И.А. Заматовская
 2025 г.

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

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского 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	250	13,1	10,3	29,8	309,8	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащенный	45	3,4	1,4	28,2	117,9	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	14	84	к/к
Итого за Завтрак	550	22,8	19,5	94,7	673,2	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	255	3,4	10,4	9,2	116,9	88
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	26,0	56
Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	325
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,6	0,5	32,9	163	408
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	28,1	29,0	124,8	836,5	
Итого за день		50,9	48,5	219,5	1509,7	

Заведующий производством _____

Отв. за питание Илья Ю.В. Муха
 Врач Р. Рязанцева

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№ 0504, лист № 12. Тосно
 Директор И.А. Золотовская
 2025 г.

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

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше 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	250	9,5	10,9	31,1	301,8	184
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	430
Печенье в ассортименте	20	2,5	2	8,4	55,3	к/к
Итого за Завтрак	550	20,1	18,7	79,9	584,9	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Горошек консервированный	20	0,6	0,1	1,4	10,0	к/к
Рагу из птицы	280	18,6	19,4	24,4	396,3	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
Итого за Обед	805	28,4	27,4	112,7	847,1	
Итого за день		48,5	46,1	192,6	1432,0	

Заведующий производством _____

Зав. за питание Ирина Александровна Ирина Александровна
 Врач Л. Александровна Л. Александровна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

2025 г.

Двухнедельное вариативное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся от 12 лет и старше 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	250	10,9	9,3	36,6	345,5	184
Бутерброд с повидлом	60	5	6,1	19,2	122,8	к/к
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432
Пряник	40	1,1	2,2	18,4	112	к/к
Итого за Завтрак	550	18,5	18,9	96,5	687,3	
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	270	8,9	6,2	22,8	199,6	99/73
*Бульон куриный с гренками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	АКП**
Доп. гарнир: Огурец соленый	20	0,2	0	0,3	2,6	к/к
Голубцы ленивые (свинина)	280	18,1	21,2	51,8	471	306
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	436
*Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	810	29,9	27,9	115,0	848,9	
Итого за день		48,4	46,8	211,5	1536,2	

Заведующий производством _____

Авт. за питание — *А.А.А.* Ю.В. Муха
 Врач *Р. Маслачев* *В.В.*

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ №12. Тосно
И.А. Золотовская

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 от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Суббота

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
*Омлет натуральный	150	14,5	18,3	16,7	283,6	214
Доп.гарнир: Горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,2	30,0	к/к
Батон нарезной обогащенный	40	3	1,2	25,1	104,8	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,0	431
Фрукты сезонные (яблоко)	100	0,8	0,3	11,6	53	к/к
Итого за Завтрак	550	20,4	20,1	72,8	533,4	
Обед						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	255	3,6	5,3	12,1	146	95
*Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	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	180	4,3	6,0	44,5	229,8	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за Обед	815	26,7	27,2	130,1	907,6	
Итого за день		47,1	47,3	202,9	1441,0	
Итого за 12 дней		586,2	601,5	2535,0	18220,3	
Итого среднее за день		48,9	50,1	211,2	1518,4	

Заведующий производством _____

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

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

**АКП- акт контрольной проработки

Отв. за питание Илья Ю.В. Муха
врач Р. Лебедева