

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>19,7</b>	<b>89,3</b>	<b>603,8</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>29,7</b>	<b>27,9</b>	<b>119,6</b>	<b>788,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,8</b>	<b>47,6</b>	<b>208,9</b>	<b>1392,7</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

№0 Директор МБОУ СОШ №12. Плесно  
 [Подпись] Для [Подпись] 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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>88,9</b>	<b>620,2</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной на	255	5,3	7,2	21,4	167	91
*Бульон куриный с гречками	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>27,5</b>	<b>27,8</b>	<b>128</b>	<b>864,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,5</b>	<b>46,6</b>	<b>216,9</b>	<b>1484,9</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Авт. за питание [Подпись] М.В. Муха  
 Врач [Подпись] [Подпись]

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

100 Директор МБОУ СОШ №12. Плато "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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>19,4</b>	<b>95,4</b>	<b>677,8</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30,2</b>	<b>28,8</b>	<b>117,1</b>	<b>859,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,7</b>	<b>48,2</b>	<b>212,5</b>	<b>1537,6</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Отв. за питание *Александр* И. В. Муха  
 врач *Александрова* А. В.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№0 Директор МБОУ СОШ №12. Платно  
Залотовская  
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: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
*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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>21,4</b>	<b>93</b>	<b>626,6</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>32,8</b>	<b>111,9</b>	<b>894,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,0</b>	<b>54,2</b>	<b>204,9</b>	<b>1521,2</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

100 Директор МБОУ "СШ №1 г. Тосно"  
 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: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,1</b>	<b>21,8</b>	<b>83,6</b>	<b>676,3</b>	
<b>Обед</b>						
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 рубленые 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>31,1</b>	<b>28,1</b>	<b>118,4</b>	<b>877,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,2</b>	<b>49,9</b>	<b>202,0</b>	<b>1554,0</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор



*И.Б.ОУ "СОШ №12. Пласно"*  
*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: Суббота  
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>20,1</b>	<b>97,1</b>	<b>689,2</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,6</b>	<b>31,3</b>	<b>115,0</b>	<b>857,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,0</b>	<b>51,4</b>	<b>212,1</b>	<b>1546,6</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

*Отв. за питание* *И.В. Муха*  
*врач* *А. Манюшкин*

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>21,7</b>	<b>96,4</b>	<b>649,1</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,8</b>	<b>30,3</b>	<b>112,4</b>	<b>898,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,5</b>	<b>52,0</b>	<b>208,8</b>	<b>1547,6</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>23,9</b>	<b>77,5</b>	<b>593,5</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,8</b>	<b>39,1</b>	<b>165,0</b>	<b>1123,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,9</b>	<b>63,0</b>	<b>242,5</b>	<b>1716,7</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Зам. за питание Илья Ю. В. Лука  
врач с сертификатом



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

100 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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>19,5</b>	<b>94,7</b>	<b>673,2</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,1</b>	<b>29,0</b>	<b>124,8</b>	<b>836,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,9</b>	<b>48,5</b>	<b>219,5</b>	<b>1509,7</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№ 01  
 Директор И.Б.ОУ, ком. № 12. Тосно  
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		
<b>Завтрак</b>						
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 обогащённый	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,1</b>	<b>18,7</b>	<b>79,9</b>	<b>584,9</b>	
<b>Обед</b>						
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 обогащённый	50	3,3	0,6	19,8	97,8	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>28,4</b>	<b>27,4</b>	<b>112,7</b>	<b>847,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,5</b>	<b>46,1</b>	<b>192,6</b>	<b>1432,0</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Зав. за питание Иванов И.В. Муха  
 Врач С. Смирнова СБ

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>18,9</b>	<b>96,5</b>	<b>687,3</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29,9</b>	<b>27,9</b>	<b>115,0</b>	<b>848,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,4</b>	<b>46,8</b>	<b>211,5</b>	<b>1536,2</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Отв. за питание  Ю.В. Муха  
 Врач  Маслачева 

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ №12. Тосно  
И.А. Золотовская

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 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		
<b>Завтрак</b>						
*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 обогащённый	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>20,1</b>	<b>72,8</b>	<b>533,4</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	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**
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 обогащённый	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,7</b>	<b>27,2</b>	<b>130,1</b>	<b>907,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,1</b>	<b>47,3</b>	<b>202,9</b>	<b>1441,0</b>	
<b>Итого за 12 дней</b>		<b>586,2</b>	<b>601,5</b>	<b>2535,0</b>	<b>18220,3</b>	
<b>Итого среднее за день</b>		<b>48,9</b>	<b>50,1</b>	<b>211,2</b>	<b>1518,4</b>	

Заведующий производством \_\_\_\_\_

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

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