

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

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: 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

Отв. за питание *Антон* Ю.В. Муха
врач *Рябенко*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№ 0 Директор

МБОУ СОШ №12 Плесно
 Д.А. Зенотвская
 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 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 обогатённый 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 гренками	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 обогатённый 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 _____

Отв. за питание *Андрей* № В. Муха
 Врач *Л. Маслова*

СОГЛАСОВАНО

№ 10 Директор МБОУ СОШ №12. Плесо
А.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 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 обогащенный 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 гречками	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 обогащенный 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 _____

Авт. за питание Александров И.В. Муха
Бровг Александров АВ

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

№0 Директор МБОУ СОШ №12. Тосно
Е.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 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 обогащённый 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 обогащённый 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 _____

Отв. за питание МБОУ Ю.В. Муха
 Врач Л.А. Золотовская

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.

20 Директор



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: 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 гренками	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 _____

Соб. за питание *Муха* *Ю. В. Муха*
Соб. за *Маслов*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №12. Тосно
И.А. Залотовская

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

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: 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 _____

Отв. за питание: И.А. Залотовская
 Врач: И.В. Муха
 И.А. Залотовская

№0

Директор



СОГЛАСОВАНО

И.В. Муха №12. П.О. Степанова

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: 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 обогашённый 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 обогашённый 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 _____

Отв. за питание *И.В. Муха*
врач *Ремезов* *Ю.В. Муха*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

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: 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 обогащённый 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 _____

Авт. за питание *Авт.* И. В. Лука
 Врач *Мамедов* *ВВ*



СОГЛАСОВАНО

Директор

Зелетовская
Муниципальное бюджетное учреждение
образовательного назначения
«Школа № 12 Тосно»
Зелетовская

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2025 г.



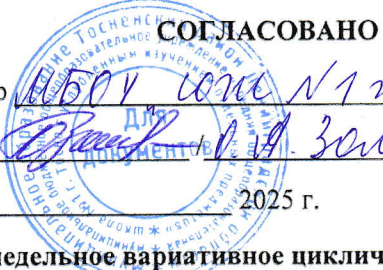
Двухнедельное вариативное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

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	200	9,3	8,2	20,2	242,6	184
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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 гречками	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 обогащенный микроэлементами	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 _____

Отв. за питание
Врач
Мухоморова СВ
Ю. В. Муха



СОГЛАСОВАНО

Директор

И.В. Муха
А.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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского 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 гренками	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 _____

Отв. за питание
врач *А.А. Золотовская* *И.В. Муха*
Массажист

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Школа №12. Тосно»
 Е.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 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 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: 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 обогащенный 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 _____

Отв. за питание *Анна* Ю.В. Муха
 Врач *Александров* *АВ*

СОГЛАСОВАНО

№0 Директор *МБОУ "СОШ №1 г. Тосно"*
Залотовская
 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: 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 обогащенный 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 гречками	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 обогащенный 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 гречками, Чай с сахаром.

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

**АКП- акт контрольной проработки

Соб. за питание
Врач
Мухоморова СВ
№0 В. Муха