



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 2 Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

<b>2-й Завтрак</b>															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0	
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>	

<b>Обед</b>															
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8	0,04	6	73,6	0,3	88,1	90,9	7	1,1	
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6	0,1	11	54,8	1,6	164,2	198,4	26	0,6	
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	7	0	0	7,4	9	0	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28,0</b>	<b>28,7</b>	<b>85,2</b>	<b>719,4</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>128,4</b>	<b>3,8</b>	<b>280,5</b>	<b>346,5</b>	<b>92,0</b>	<b>3,8</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>35,3</b>	<b>38,7</b>	<b>119,5</b>	<b>957,4</b>	<b>0,6</b>	<b>32,3</b>	<b>128,7</b>	<b>4,0</b>	<b>401,0</b>	<b>490,8</b>	<b>1045,5</b>	<b>3,8</b>		
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------	--------------	--------------	---------------	------------	--	--





**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5 Питание  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	8	В1	С	А		Д	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
<b>2-й Завтрак</b>																						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0								
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0								
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>31,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>								
<b>Обед</b>																						
84	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,8	8,1	77,9	0,03	13,4	121,9	0,6	214,0	153	12	0,4								
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	20,2	19,6	12,8	313,6	0,3	11,2	143,6	0,2	145	159	35,8	1,2								
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	26,7	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	78	2,6	0,3								
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	10,1	0,3	28,3	28	1,6	0,7								
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2								
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,8</b>	<b>29,8</b>	<b>95,1</b>	<b>784,5</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>280,1</b>	<b>4,0</b>	<b>437,8</b>	<b>431,4</b>	<b>97,8</b>	<b>3,8</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>36,1</b>	<b>39,8</b>	<b>126,4</b>	<b>1022,5</b>	<b>0,8</b>	<b>31,6</b>	<b>280,4</b>	<b>4,0</b>	<b>558,3</b>	<b>575,7</b>	<b>1047,8</b>	<b>3,8</b>								

**Двухнедельное психичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7 Понедельник  
Неделя: 2  
Сезон:  
Возраст: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Д		Са	Р	Мг	Fe				
<b>2-й завтрак</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0				
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>6,1</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3	0,03	5,4	78,1	1,0	28,7	23,1	10,4	0,4				
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2	0,06	9	20,4	0,8	134	217,5	39	1,2				
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	7,3	2	0,01	8	1,4	5,6	0,4				
к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9				
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,9</b>	<b>24,9</b>	<b>94,9</b>	<b>797,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>100,5</b>	<b>3,8</b>	<b>185,2</b>	<b>258,8</b>	<b>71,0</b>	<b>2,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>34,0</b>	<b>37,1</b>	<b>118,5</b>	<b>1032,0</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>100,8</b>	<b>4,0</b>	<b>315,0</b>	<b>403,1</b>	<b>1024,5</b>	<b>2,9</b>				

**Двухнедельное психическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обесов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

Сезон: 1  
Возраст: 7-11

№ п/п	Прим пицц, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	8	9	10	11		12	13	14	15	16	Ca	P	Mg	Fe				
<b>2-й завтрак</b>																							
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0									
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0									
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>6,3</b>	<b>10</b>	<b>36,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>									
<b>Обед</b>																							
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6	0,1	20,5	175	1	172,3	184	27	0,9									
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389	0,1	1,2	106	1,2	198,4	175,2	12,1	0,8									
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61	0,1	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0									
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1									
к/к	Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2									
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29,1</b>	<b>29,0</b>	<b>88,2</b>	<b>826,5</b>	<b>0,4</b>	<b>23,4</b>	<b>281,3</b>	<b>3,8</b>	<b>387,8</b>	<b>396,6</b>	<b>91,6</b>	<b>3,9</b>									
<b>Итого за день</b>			<b>35,4</b>	<b>39,0</b>	<b>124,5</b>	<b>1064,5</b>	<b>0,7</b>	<b>31,7</b>	<b>281,6</b>	<b>4,0</b>	<b>508,3</b>	<b>540,9</b>	<b>1045,1</b>	<b>3,9</b>									

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гусенского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9 Среда  
Неделя: 2  
Сезон: Вооруж: 7-11

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe								
1		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
<b>2-й завтрак</b>																						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0								
к/к	Пираник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0								
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>10,16</b>	<b>25,4</b>	<b>261,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>950</b>	<b>0</b>								

к/к	Итого за Обед	Итого за день	Обед															
			Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)												
88	Ши из кашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	2,8	8,4	7,4	94	0,02	8	102	1,7	174,9	142,1	14,3	0,5				
241/364	Коплеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194	0,1	0,6	183	0,2	178,5	150,3	10,3	1,6				
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	22,1	0,6				
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4				
к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>28,2</b>	<b>27,4</b>	<b>103,9</b>	<b>785,5</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>285,0</b>	<b>3,9</b>	<b>383,8</b>	<b>405,9</b>	<b>94,6</b>	<b>4,3</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>35,3</b>	<b>37,6</b>	<b>129,3</b>	<b>1047,1</b>	<b>0,6</b>	<b>31,0</b>	<b>285,3</b>	<b>4,1</b>	<b>504,3</b>	<b>550,2</b>	<b>1044,6</b>	<b>4,3</b>				



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПин 2.3.2.4.390-20

День: 10 Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
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	Д	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>2-й завтрак</b>																		
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0				
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0				
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>11</b>	<b>12,15</b>	<b>23,66</b>	<b>234,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>129,8</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>				
<b>Обед</b>																		
91	Рассолыник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8	0	4,9	47	0,1	88,1	104,6	16,9	0,8				
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8	0,1	12,5	62,1	1,1	112,5	147,1	31,5	0,5				
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176	0,04	7	0	0,7	9,2	30,6	6,5	0,7				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9				
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>23,0</b>	<b>25,5</b>	<b>95,0</b>	<b>748,4</b>	<b>0,2</b>	<b>24,4</b>	<b>109,1</b>	<b>3,9</b>	<b>224,3</b>	<b>299,1</b>	<b>70,9</b>	<b>2,9</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>34,0</b>	<b>37,7</b>	<b>118,6</b>	<b>983,0</b>	<b>0,5</b>	<b>31,4</b>	<b>109,4</b>	<b>4,1</b>	<b>354,1</b>	<b>443,4</b>	<b>102,4,4</b>	<b>2,9</b>				

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,  
стоимостью 125 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 11 Пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й завтрак</b>																
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0		
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>34,3</b>	<b>238</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>120,53</b>	<b>144,3</b>	<b>953,5</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04	0,2	5,4	86	0,6	147,2	104,8	8,9	0,9		
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284	0,2	3,3	193	0,3	186,1	138,5	21,5	1,8		
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	7,4	0,3		
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	14	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2		
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28,0</b>	<b>27,6</b>	<b>93,6</b>	<b>846,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,7</b>	<b>283,5</b>	<b>3,8</b>	<b>391,2</b>	<b>437,7</b>	<b>88,6</b>	<b>4,3</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>35,3</b>	<b>37,6</b>	<b>127,9</b>	<b>1084,6</b>	<b>0,8</b>	<b>31,0</b>	<b>283,8</b>	<b>4,0</b>	<b>511,7</b>	<b>582,0</b>	<b>1042,1</b>	<b>4,3</b>		