

ООО "Продторг СПб"

Утверждаю

Генеральный директор С.В.Тетеруков



Директор

*Светлана Толубова СВ*

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб.

Рацион: Бюджет 108 руб. Вых. день

День: суббота

1

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Оладьи с джемом	200/50	18,07	16,60	85,80	565,3	444-2008
Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	13,12	53,57	431-2008
Пряники	70	5,30	3,50	47,0	239,4	к/к
Сок фруктовый	200			24,00	96,00	к/к
Бананы	250	2,80	0,80	50,5	220	к/к
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,22</b>	<b>20,91</b>	<b>220,42</b>	<b>1174,27</b>	

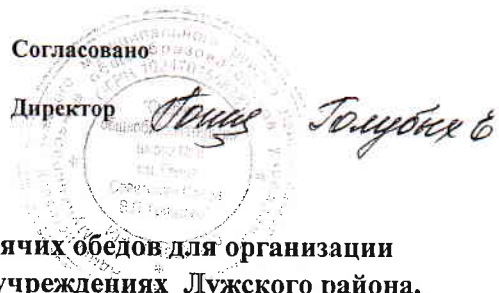
Зав. Производством

**ООО "Продторг СП6"**

Утверждаю

Генеральный директор С.В.Тетеруков

Согласовано  
Директор *Ольга Толубиха*



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб.**

Рацион: Бюджет 108 руб. **ВЫХ. ДЕНЬ**

День: суббота

2

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Оладьи с молоком сгущенным	200/50	20,2	18,7	90,3	608,6	444-2008
Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	13,1	53,6	431-2008
Печенье	70	5,30	7,7	49,7	289,1	к/к
Сок фруктовый	200			24,0	96,0	к/к
Яблоки свежие	255	1,02	1,02	25,0	119,9	к/к
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,6</b>	<b>27,4</b>	<b>202,1</b>	<b>1167,1</b>	

Зав. Производством

**ООО "Продторг СПб"**

Утверждаю

Генеральный директор С.В.Тетеруков

Согласовано

Директор



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб.

Рацион: Бюджет 108 руб. **ВЫХ. ДЕНЬ**

День: суббота

3

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Жаркое по-домашнему из свинины	50/200	13,5	31,7	24,2	462,3	258-2008
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	430-2008
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	к/к
Бутерброд с сыром	20/30	8,3	6,2	15,4	150,3	3-2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
<b>Итого за Обед</b>		<b>24,7</b>	<b>38,9</b>	<b>87,0</b>	<b>827,8</b>	

Зав. Производством

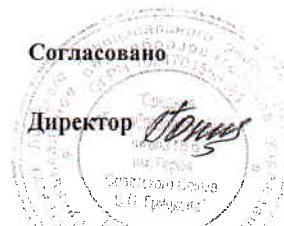
**ООО "Продторг СПб"**

Утверждаю

Генеральный директор С.В.Тетеруков

Согласовано

Директор



*Голубых Е.В.*

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб.

Рацион: Бюджет 108 руб. Вых. день

День: суббота

4

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Голубцы ленивые (из свинины) со сметаной	240/10	10,9	26,3	10,6	338,9	306-2008
Чай с сахаром	200			13,0	51,9	430-2008
Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	к/к
Бутерброд с сыром	20/30	8,3	6,2	15,4	150,3	3-2008
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к
<b>Итого за Обед</b>		<b>24,3</b>	<b>33,8</b>	<b>95,1</b>	<b>801,1</b>	

Зав. Производством

ООО "Продторг СПб"

Утверждаю

Генеральный директор С.В.Тетеруков

Согласовано  
Директор



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб.

Рацион: Бюджет 108 руб. Вых. день

День: суббота

5

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашеной	40	0,6	2,0	3,3	35,1	40-2008
Гуляш из свинины	50/50	10,6	27,3	2,9	301,3	443-2009
Изделия макаронные отварные	150	5,4	4,7	22,5	169,8	331-2008
Фрукты свежие	150	2,3	0,8	31,5	144,0	к/к
Бутерброд с сыром	20/30	8,3	6,2	15,4	150,3	3-2008
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	430-2008
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к
<b>Итого за Обед</b>		<b>30,0</b>	<b>41,5</b>	<b>113,3</b>	<b>968,4</b>	

Зав. Производством