



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Продторг СПб"
 Тетеружков С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ № 6
 В.П. Гринько
 Тетеружки 88

Приложение двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 12 до 18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 117 руб. (завтрак -42 руб., обед - 75 руб.)

Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки г	Жиры г	Углеводы г			
1 день							
Завтрак							
Каша рисовая	200	5,2	8,4	28,7	212,2	2008	189
Какао с молоком	200	1,7	2,5	24,9	118	2008	432
Сыр порция	15	3,5	4,5		55	2008	14
Батон	35	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Апельсин	100	0,8	1	2	18	к	кк
Итого за Завтрак	550	13,6	16,7	70,1	473,7		
Обед							
Салат из соленых огурцов	100	2,7	5,1	2,6	67	2008г	20
Борщ из св.капусты, с картофелем и сметаной	250	3	4,5	10	90	2008	76
Котлета рубленая из птицы с соусом	100	10,25	10	8,61	177	2008	314
Макаронные изделия отварные	200	7,3	3,2	20,9	127,3	2008	331
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	438
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	980	25,05	23,2	83,31	638,9		
Итого за День:	1 530	39	40	153	1 113		
2 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная	200	8,2	8,2	40	267,1	2008	189
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1	22,4	107	2008	432
Батон	30	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	к	кк
Яблоко	80	0,32	0,32	12	57	2017	338
Итого за Завтрак	550	15,42	13,74	118,66	668,4		
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	2008г	40
Суп из овощей с картофелем и сметаной	250	2,6	4,6	8,5	86	2008	95
Тефтели из свинины с соусом томатным	100	5,75	16,63	7,25	208,4	2008г	284
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,3	274,7	2008	323
Чай с сахаром	200			13	52	2008	430
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк

Итого за Обед:	980	16,45	32,73	101,55	773,7		
Итого за День:	1 530	32	46	220	1 442		
3 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	200	8,1	9,1	42	283,6	2008г	189
Сыр порция	15	3,5	4,5		55	2008	14
Батон	35	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Какао с молоком	200	1,7	2,5	24,9	118	2008	432
Апельсин	100	0,8	1	2	18	2008	кк
Итого за Завтрак:	550	16,5	17,4	83,4	545,1		
Обед							
Огурец соленый	100	1	7,6	5,5	96,3	2008	70(2)
Суп картофельный с горохом и гречками	250	5,6	4,4	25	160	2008	99
Рагу из птицы	280	28,8	18,2	27	387,2	2008	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73	2008	402
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	860	37,43	30,52	103,11	838,83		
Итого за День:	1 410	54	48	187	1 384		
4 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	200	18,6	18,5	61,8	494	2008	224
Батон нарезной	50	2,4	0,3	25	236	к	к
Пряники	100	5	3,6	8	84,4	к	кк
Чай с сахаром	200			13	52	2008	430
Итого за Завтрак:	550	26	22,4	107,8	866,4		
Обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	6	8,4	92,8	2017г	52
Щи из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,5	4,5	6,4	77	2008	84
Плов со свиной	280	21,5	32,4	64,2	635,3	2008	265
Компот из изюма	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	401
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед	860	27,1	43,3	120,2	982,7		
Итого за день:	1 410	53	66	228	1 849		
5 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	8	10,2	33,2	257	2008	189
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1	22,4	107	2008	432
Банан	100	1,2	0,4	17,2	78,3	2017	338
Батон	50	2,4	0,3	14,5	70,5	2017	кк
Итого за Завтрак:	550	13,1	11,9	87,3	512,8		
Обед							
Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130	2008	56
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,5	6,5	21,63	138	2008	91
Котлета рыбная с соусом томатным	100	8	5	10	116	2008г	239

Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27,1	188	2008	333
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	438
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	880	20,6	27,2	110,03	749,6		
Итого за День:	1 430	34	39	197	1 262		
6 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеница	200	7,46	9,2	32,53	244	2008г	189
Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4	2017	338
Батон	50	2,4	0,3	14,5	70,5	2017	кк
Чай с сахаром и лимоном	203	0,3	0,1	13,7	55,8	2008	431
Итого за Завтрак:	553	10,64	10,08	72,49	426,7		
Обед							
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118	2008	56
Суп картофельный с макаронными изделиями и капустой	250	3,69	21,13	2,75	115	2008	100
Голубцы ленивые (со свининой)	280	28,3	31,1	17,4	470,4	2008	306
Напиток апельсиновый	200	0,2		25,7	105	2008	436
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	860	37,69	60,63	68,15	878		
Итого за День:	1 413	48	71	141	1 305		
7 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	180	14,6	2,4	22,2		2008	214
Чай с сахаром	200			13	52	2008	430
Батон	30	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Апельсин	140	2,21	1,4	2,4	25,2	2017	338
Итого за Завтрак:	550	19,21	4,1	52,1	147,7		
Обед							
Огурец соленый	100	1	7,6	5,5	96,3	2008	70(2)
Борщ из св.капусты, с картофелем и сметаной	250	3	4,5	10	90	2008	76
Цыпленок тушеный в смет.соусе	100	13,1	3,6	16,5	215	2008	312
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,3	274,7	2008	323
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73	2008	402
Хлеб ржаной	20	1,7	14,8	0,3	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	870	23,93	36,62	113,41	871,33		
Итого за День:	1 420	43	41	166	1 019		
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая	200	5,2	8,4	28,7	212,2	2008	189
Какао с молоком	200	1,7	2,5	24,9	118	2008	432
Батон	50	2,4	0,3	14,5	70,5	2008	кк
Банан	100	1,2	0,4	17,2	78,3	2017	338
Итого за Завтрак:	550	10,5	11,6	85,3	479		

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	2008г	40
Суп картофельный с рыбой	250	7	2,3	16	111	2008	92
Жаркое по-домашнему с курицей	280	31,5	30	25	496,5	2008	258
Компот из изюма	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	401
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	860	41,9	37,8	89,9	868,1		
Итого за День:	1 410	52	49	175	1 347		
9 день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная	200	8,2	8,2	40	267,1	2008	189
Сыр порция	15	3,5	4,5		55	2008	14
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1	22,4	107	2008	432
Батон	35	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Яблоко	100	0,8	0,6	1,8	15,8	2017	338
Итого за Завтрак:	550	16,4	14,6	78,7	515,4		
Обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	6	8,4	92,8	2017г	52
Суп картофельный с горохом и гречками	250	5,6	4,4	25	160	2008	99
Котлета рублен из птицы	100	10,25	10	8,61	177	2008	314
Макаронные изделия отварные	200	7,3	3,2	20,9	127,3	2008	331
Сок фруктовый	200	0,2	0,2	30,2	116	2008	438
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	880	26,35	24,1	107,91	742,7		
Итого за День:	1 430	43	39	187	1 258		
10 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	200	8,1	9,1	42	283,6	2008г	189
Батон	30	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Чай с сахаром и лимоном	203	0,3	0,1	13,7	55,8	2008	431
Апельсин	120	1,9	1,2	2,4	18	2008	кк
Итого за Завтрак:	553	12,7	10,7	72,6	427,9		
Обед							
Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130	2008	56
Щи из свежей капусты, с картофелем и сметаной	250	2,5	4,5	6,4	77	2008	84
Котлета рыбная с соусом томатным	100	8	5	10	116	2008	239
Рис отварной	200	4,9	8,4	43,7	221	2008	325
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	438
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	880	21,4	26,4	111,4	721,6		
Итого за День:	1 433	34	37	184	1 150		
11 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	8	10,2	33,2	257	2008	189

Какао с молоком	200	1,7	2,5	24,9	118	2008	432
Сыр порция	15	3,5	4,5		55	2008	14
Батон	35	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Яблоко	100	0,8	0,6	1,8	15,8	2017	338
Итого за Завтрак:	550	16,4	18,1	74,4	516,3		
Обед							
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118	2008	56
Суп из овощей с картофелем сметаной	250	2,6	4,6	8,5	86	2008	95
Тефтели из свинины с соусом томатным	100	5,75	16,63	7,25	208,4	2008г	284
Макаронные изделия отварные	200	7,3	3,2	20,9	127,3	2008	331
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73	2008	402
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	880	21,48	32,85	89,76	735,03		
Итого за День:	1 430	38	51	164	1 251		
12 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	200	18,6	18,5	61,8	494	2008	224
Пряники	100	5	3,6	8	84,4	2008	кк
Батон	50	2,4	0,3	14,5	70,5	2008	кк
Чай с сахаром	200			13	52	2008	430
Итого за Завтрак:	550	26	22,4	97,3	700,9		
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	7,7	83	2008г	40
Суп картофельный с фасолью	250	6,4	4,5	18,6	141	2008г	99
Печень тушеная в соусе сметанном	100	16,63	10,75	9,67	184,44	2008г	261
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,3	274,7	2008	323
Компот из изюма	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	401
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	2008	кк
Итого за Обед:	880	31,23	26,85	127,47	860,74		
Итого за День:	1 430	57	49	225	1 562		