

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Продторг СПб"

Тетерук И.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ

Светлана В.В. Громова

С.В. Громова

СОМ № 6
Тетерук И.В.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 117руб. (завтрак -42 руб., обед - 75 руб.)

| Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал. | Сборник рецептур | № ТК |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | | г | г | г | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая | 150 | 3,9 | 6,3 | 21,6 | 159 | 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 | кк | кк |
| Апельсин | 100 | 0,8 | 1 | 2 | 18 | кк | кк |
| Итого за Завтрак: | 500 | 12,3 | 14,6 | 63 | 420,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 60 | 1,62 | 3,06 | 1,56 | 40,2 | 2008г | 20 |
| Борщ из св.капусты, с картошкой и сметаной | 200 | 3 | 4,5 | 10 | 90 | 2008 | 76 |
| Котлета рубленая из птицы с соусом | 80 | 8,2 | 8 | 8,63 | 177 | 2008г | 314 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 2,4 | 15,7 | 95,5 | 2008 | 331 |
| Напиток яблочный | 180 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 2008 | 411 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 20,12 | 18,36 | 77,09 | 580,3 | | |
| Итого за День: | 1 200 | 32 | 33 | 140 | 1 001 | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 2008 | 189 |
| Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 2008 | кк |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1 | 22,4 | 107 | 2008 | 432 |
| Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | кк | кк |
| Яблоко | 80 | 0,32 | 0,32 | 12 | 57 | 2017 | 338 |
| Итого за Завтрак: | 500 | 12,82 | 11,94 | 103,46 | 580,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,98 | 3,06 | 4,62 | 49,8 | 2008 | 40 |
| Суп из овощей с картофелем и сметаной | 200 | 2,6 | 4,6 | 8,5 | 86 | 2008 | 95 |
| Тефтели из свинины с соусом томатным | 90 | 4,6 | 13,3 | 5,8 | 166,7 | 2008 | 284 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 2008 | 323 |
| Чай с сахаром | 180 | | | 11,7 | 46,8 | 2008г | 430 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008г | кк |

| | | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|
| Итого за Обед: | 710 | 13,48 | 25,86 | 83,12 | 624,9 | | |
| Итого за День: | 1 210 | 26 | 38 | 187 | 1 205 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 150 | 4,6 | 6,2 | 20,7 | 157 | 2008 | 189 |
| Сыр порция | 15 | 3,5 | 4,5 | | 55 | 2008 | 14 |
| Батон | 35 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | кк | кк |
| Какао с молоком | 200 | 1,7 | 2,5 | 24,9 | 118 | 2008 | 432 |
| Апельсин | 100 | 1,58 | 1 | 2 | 18 | кк | кк |
| Итого за Завтрак: | 500 | 13,78 | 14,5 | 62,1 | 418,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,4 | 77 | 2017 | 70(2) |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200 | 5,6 | 4,4 | 25 | 160 | 2008 | 99 |
| Рагу из птицы | 230 | 23,65 | 14,98 | 22,21 | 318 | 2017 | 289 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | | 30,8 | 125,7 | 2008 | 402 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 32,05 | 25,78 | 97,21 | 750,3 | | |
| Итого за День: | 1 200 | 46 | 40 | 159 | 1 169 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога с повидлом | 180 | 18,6 | 18,5 | 61,8 | 494 | 2008 | 224 |
| Батон нарезной | 50 | 2,4 | 0,3 | 25 | 236 | кк | кк |
| Пряники | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,5 | 256,2 | кк | кк |
| Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52 | 2008 | 430 |
| Итого за Завтрак: | 500 | 25,13 | 22,09 | 152,3 | 1038,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,8 | 3,6 | 5 | 55,7 | 2012г | 33 |
| Щи из свежей капусты, с картофелем и сметаной | 200 | 2,5 | 4,5 | 6,4 | 77 | 2008 | 84 |
| Плов со свиной | 240 | 18,4 | 27,8 | 55 | 544,5 | 2008 | 265 |
| Компот из изюма | 180 | 0,45 | 25,3 | 0,09 | 104 | 2008 | 401 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 14,8 | 0,3 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 23,85 | 76 | 66,79 | 850,8 | | |
| Итого за день: | 1 200 | 49 | 98 | 219 | 1 889 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163 | 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: | 500 | 10,2 | 9,2 | 73 | 418,8 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 8 | 5 | 10 | 116 | 2008г | 56 |

| | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|
| Рассольник Ленинград со сметаной | 200 | 2 | 5,2 | 17,3 | 110,4 | 2008 | 91 |
| Котлета рыбная с соусом томатным | 90 | 8 | 5 | 10 | 116 | 2008г | 239 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 | 2008 | 333 |
| Напиток яблочный | 180 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 2008 | 411 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед | 710 | 22,9 | 21 | 98,8 | 661 | | |
| Итого за день: | 1 210 | 33 | 30 | 172 | 1 080 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 150 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 2008 | 189 |
| 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 |
| Яблоко | 100 | 0,32 | 0,32 | 12 | 57 | 2017 | 338 |
| Итого за Завтрак | 503 | 8,62 | 7,62 | 64,6 | 366,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 0,23 | 0,25 | 0,38 | 0,9 | 2008 | 56 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 200 | 3,1 | 2,2 | 16,9 | 97 | 2008 | 100 |
| Голубцы ленивые (со свининой) | 240 | 12,8 | 30,8 | 9,2 | 377 | 2008 | 306 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 3,5 | 3,2 | 27,6 | 153 | 2008 | 436 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед | 710 | 21,33 | 36,75 | 68,88 | 697,5 | | |
| Итого за день: | 1 213 | 30 | 44 | 133 | 1 064 | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 12,3 | 18,5 | 2 | 223,8 | 2008 | 214 |
| Апельсин | 100 | 1,58 | 1 | 2 | 18 | к | к |
| Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52 | 2008 | 430 |
| Батон нарезной | 50 | 2,4 | 0,3 | 25 | 236 | к | к |
| Итого за Завтрак: | 500 | 16,28 | 19,8 | 42 | 529,8 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,4 | 77 | 2017 | 70(2) |
| Борщ из св.капусты, картошкой и сметаной | 200 | 3 | 4,5 | 10 | 90 | 2008 | 76 |
| Цыпленок тушеный в сметанном соусе | 90 | 11,8 | 14,9 | 3,2 | 193,5 | 2008 | 312 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 2008 | 323 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | | 30,8 | 125,7 | 2008 | 402 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 14,8 | 0,3 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 21,2 | 44,9 | 86,4 | 761,8 | | |
| Итого за День: | 1 200 | 37 | 65 | 128 | 1 292 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая | 150 | 3,9 | 6,3 | 21,6 | 159 | 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: | 500 | 9,2 | 9,5 | 78,2 | 425,8 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,98 | 3,06 | 4,62 | 49,8 | 2008 | 40 |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7 | 2,3 | 16 | 111 | 2008г | 98 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 230 | 10 | 9,7 | 8 | 159 | 2008 | 258 |
| Компот из изюма | 180 | 0,45 | 25,3 | 0,09 | 104 | 2008 | 401 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 20,13 | 40,66 | 43,51 | 493,4 | | |
| Итого за День: | 1 200 | 29 | 50 | 122 | 919 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 2008 | 189 |
| Сыр порция | 15 | 3,5 | 4,5 | | 55 | 2008 | 14 |
| Батон | 35 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | к | к |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1 | 22,4 | 107 | 2008 | 432 |
| Яблоко | 100 | 0,8 | 0,6 | 1,8 | 15,8 | 2017 | 338 |
| Итого за Завтрак: | 500 | 13,8 | 12,8 | 63,5 | 427,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растит. | 60 | 0,8 | 3,6 | 5 | 55,7 | 2012г | 33 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200 | 5,6 | 4,4 | 25 | 160 | 2008 | 99 |
| Котлета рублен из птицы | 90 | 9,8 | 9,6 | 10,7 | 167 | 2008г | 314 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 2,4 | 15,7 | 95,5 | 2008 | 331 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 2008 | 442 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 14,8 | 0,3 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 23,5 | 34,9 | 83,1 | 655,8 | | |
| Итого за день: | 1 200 | 37 | 48 | 147 | 1 083 | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 150 | 4,6 | 6,2 | 20,7 | 157 | 2008 | 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: | 503 | 9,2 | 7,8 | 51,3 | 301,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 8 | 5 | 10 | 116 | 2008г | 56 |
| Щи из свежей капусты, с картофелем и сметаной | 200 | 2,5 | 4,5 | 6,4 | 77 | 2008 | 84 |
| Котлета рыбная с соусом томатным | 90 | 8 | 5 | 10 | 116 | 2008г | 239 |
| Рис отварной | 150 | 4,1 | 5,2 | 39,5 | 221 | 2008 | 325 |
| Напиток яблочный | 180 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 2008 | 411 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|-----|
| Итого за Обед: | 710 | 24,4 | 20,1 | 107,1 | 707,6 | | |
| Итого за День: | 1 213 | 34 | 28 | 158 | 1 009 | | |
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163 | 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 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 2017 | 338 |
| Итого за Завтрак: | 500 | 13,1 | 15,2 | 68,1 | 453,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 0,23 | 0,25 | 0,38 | 0,9 | 2008 | 56 |
| Суп из овощей с картофелем и сметаной | 200 | 2,6 | 4,6 | 8,5 | 86 | 2008 | 95 |
| Тефтели из свинины соус томат. | 90 | 4,6 | 13,3 | 5,8 | 166,7 | 2008 | 284 |
| Макаронные изд.отв. | 150 | 5,5 | 2,4 | 15,7 | 95,5 | 2008 | 331 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | | 30,8 | 125,7 | 2008 | 402 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 710 | 14,93 | 20,85 | 75,98 | 544,4 | | |
| Итого за День: | 1 210 | 28 | 36 | 144 | 998 | | |
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога с повидлом | 180 | 18,6 | 18,5 | 61,8 | 494 | 2008 | 224 |
| Пряники | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,5 | 256,2 | 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: | 500 | 25,13 | 22,09 | 141,8 | 872,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,98 | 3,06 | 4,62 | 49,8 | 2008 | 40 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 51,2 | 3,6 | 15 | 113 | 2008 | 99 |
| Печень тушеная в соусе сметанном | 90 | 13,3 | 8,6 | 8,7 | 166 | 2008 | 261 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 2008 | 323 |
| Компот из изюма | 180 | 0,45 | 25,3 | 0,09 | 104 | 2008 | 401 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 14,8 | 0,3 | 69,6 | 2008 | кк |
| Итого за Обед: | 700 | 71,23 | 59,96 | 66,41 | 708,4 | | |
| Итого за День: | 1 200 | 96 | 82 | 208 | 1 581 | | |