

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



СОГЛАСОВАНО:

*Директор
МБУ "Средняя школа №6"
Е.В.Тетерук*

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак и обед) для организации питания обучающихся 11-18 лет муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 125 руб.

День: 1						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,12	5,75	9,46	98,11	84/2008
Плов из птицы	250	24,49	25,33	47,14	514,45	311/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54- 188/2021
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		34,86	41,17	104,86	981,53	
День: 2						
Второй завтрак						
Булочка с корицей	75	7,30	5,90	39,72	241,16	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008
Обед						
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,16	7,08	45,34	281,72	99/73/2008
Котлета рыбная	100	12,60	9,35	9,79	173,76	239/2008
Пюре картофельное	180	3,88	5,46	26,18	169,37	335/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	441/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		35,75	28,34	162,83	1049,41	
День: 3						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,79	5,07	12,92	104,41	76/2008
Котлета рубленая из птицы	100	17,01	18,45	13,24	287,03	314/2008

Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	54,00	327,17	323/2008
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	17,11	69,59	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		36,23	36,49	146,72	1107,88	

День: 4

Второй завтрак

Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,44	6,12	17,17	133,51	91/2008
Жаркое по-домашнему	250	26,27	54,31	23,55	688,02	258/2008
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 к/к/2021
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		34,55	75,72	90,44	1239,37	

День: 5

Второй завтрак

Булочка ванильно-сахарная	75	7,29	5,89	41,57	248,39	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008

Обед

Суп картофельный с вермишелью	250	5,81	4,51	20,75	146,80	100/2008
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	75/75	27,09	10,13	4,16	216,18	312/2008
Макаронные изделия отварные	180	6,87	5,93	41,77	247,89	331/2008
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		49,45	26,83	153,30	1052,52	

День: 6

Второй завтрак

Оладьи с джемом	100/20	7,70	12,41	36,20	287,22	444
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430

Обед

Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,16	7,08	45,34	281,72	99
Тефтели (1-й вариант) с соусом молочным	80/50	13,56	12,09	14,92	222,68	283/366
Рис отварной	180	4,91	5,43	47,49	258,41	325
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,00	14,06	57,34	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		38,00	37,38	179,05	1204,62	

День: 7

Второй завтрак

Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008

Обед

Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,64	6,38	19,32	157,26	99/2008
Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270	314/2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	54,00	327,17	323/2008
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	17,11	69,59	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		40,38	34,39	141,63	1037,67	

День: 8

Второй завтрак

Кондитерские изделия (печенье сахарное)	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,29	5,10	11,68	101,79	95/2008
Плов по-узбекски	250	20,15	49,43	50,75	728,48	266/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	441/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		28,25	59,48	132,63	1178,87	

День: 9

Второй завтрак

Булочка "Венская сдоба"	75	7,29	5,89	40,51	244,14	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,12	5,75	9,46	98,11	84/2008
Котлета рыбная	100	12,60	9,35	9,79	173,76	239/2008
Пюре картофельное	180	3,88	5,46	26,18	169,37	335/2008
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		28,29	26,83	130,99	878,63	

День: 10

Второй завтрак

Оладьи с молоком сгущённым	100/20	9,20	4,10	42,20	242,00	444/2008
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008

Обед

Суп картофельный с вермишелью	250	5,81	4,51	20,75	146,80	100/2008
Голубцы ленивые	240	18,27	40,57	19,80	517,41	306/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,00	21,73	89,22	34-1хн/2021
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		36,25	49,56	125,53	1092,67	

День: 11

Второй завтрак

Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	15,20	62,00	431/2008

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,443	6,116	17,174	133,512	91/2008
Котлета рубленая из птицы	100	18,6	14,2	17	270	314/2008
Макаронные изделия отварные	180	6,868	5,926	41,772	247,894	331/2008
Компот из изюма	200	0,276	0,06	15,523	63,736	54-4 хч/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		33,75	32,382	133,819	961,342	
День: 12						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	430/2008
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,79	5,07	12,92	104,41	76/2008
Суфле из печени	120	20,27	10,25	11,33	218,61	298/2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	54,00	327,17	323/2008
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,33	14,00	67,80	к/к
Итого:		37,95	27,78	151,69	1008,63	