УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Продторг СПБ"
Тетеруков С.В.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МОУ "Средняя школа №6"
Е.В. Голубых

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак и обед) для организации питания обучающихся 7-11 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
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,75	4,70	7,64	79,92	84/2008
Плов из птицы	200	19,54	19,84	37,62	407,17	311/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн/2021
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**30,00**	**32,53**	**95,82**	**796,04**	
День: 2						
Второй завтрак						
Булочка с корицей	75	7,30	5,90	39,72	241,16	к/к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	7,33	5,67	36,29	225,47	99\73/2008
Котлета рыбная	90	11,34	8,66	8,76	158,35	239/2008
Пюре картофельное	150	3,24	5,23	21,87	147,54	335/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	441/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**36,24**	**29,39**	**145,67**	**1005,43**	
День: 3						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/5	1,44	4,91	8,93	85,63	76/2008
Котлета рубленая из птицы	90	15,21	16,48	11,82	256,48	314/2008

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,40	44,89	272,07	323/2008
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	17,11	69,59	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**30,73**	**32,92**	**129,43**	**995,73**	
День: 4						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,97	5,04	13,72	108,14	91/2008
Жаркое по-домашнему	200	20,99	42,79	18,98	544,97	258/2008
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 хн/2021
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**33,02**	**58,72**	**79,65**	**993,78**	
День: 5						
Второй завтрак						
Булочка ванильно-сахарная	75	7,29	5,89	41,57	248,39	к/к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	4,61	3,25	16,59	114,05	100/2008
Цыпленок тушеный в сметанном соусе	50/50	18,52	7,76	2,75	154,92	312/2008
Макаронные изделия отварные	150	5,74	4,94	34,92	207,13	331/2008
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**42,78**	**27,02**	**138,11**	**967,26**	
День: 6						
Второй завтрак						
Оладьи с джемом	100/20	7,70	12,41	36,20	287,22	444
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	5,83	5,09	26,01	173,13	99/73
Тефтели (1-й вариант) с соусом молочным	60/40	9,45	7,09	7,70	132,39	283/366
Рис отварной	150	4,08	5,21	39,46	221,01	325
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**33,95**	**34,97**	**141,70**	**1017,85**	
День: 7						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						

Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	4,54	5,26	15,51	127,50	99/2008
Котлета рубленая из птицы	90	15,21	16,48	11,82	256,48	314/2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,40	44,89	272,07	323/2008
Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	17,11	69,59	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**38,35**	**39,06**	**120,76**	**988,81**	
День: 8						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,86	4,03	9,38	81,23	95/2008
Плов по-узбекски	200	19,15	20,24	40,33	420,03	266/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	441/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**31,03**	**34,02**	**117,14**	**899,37**	
День: 9						
Второй завтрак						
Булочка "Венская сдоба"	75	7,29	5,89	40,51	244,14	к/к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,57	4,25	7,22	73,41	84/2008
Котлета рыбная	90	11,34	8,66	8,76	158,35	239/2008
Пюре картофельное	150	3,31	4,13	22,64	140,95	335/2008
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**30,12**	**28,10**	**121,41**	**859,61**	
День: 10						
Второй завтрак						
Оладьи с молоком сгущённым	100/20	9,20	4,10	42,20	242,00	444/2008
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	4,61	3,25	16,59	114,05	100/2008
Голубцы ленивые (свинина)	200	15,22	33,77	16,75	431,77	306/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,00	21,73	89,22	54-1хн/2021
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**36,23**	**46,30**	**115,54**	**1023,79**	
День: 11						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (вафли)	40	3,16	5,65	13,15	116,4	к/к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,97	5,04	13,72	108,14	91/2008
Котлета рубленая из птицы	90	15,21	16,48	11,82	256,48	314/2008
Макаронные изделия отварные	150	5,74	4,94	34,92	207,13	331/2008
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 хн/2021
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**32,98**	**37,36**	**107,42**	**898,65**	
День: 12						
Второй завтрак						
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105,00	434/2008
Обед						
Суфле из печени	100	16,84	8,54	9,44	181,95	298/2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,40	44,89	272,07	323/2008
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,02	0,18	8,88	41,76	к/к
Итого:		**35,18**	**24,52**	**125,01**	**861,98**	