

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



СОГЛАСОВАНО



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 108 руб. (завтрак - 40 руб., обед - 68 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 свиной)	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		