УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
1 день (7-11 лет)							
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 картофелем 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**		
1 день (12-18 лет)							
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:	**880**	**25,05**	**23,2**	**83,31**	**638,9**		
Итого за День:	**1 430**	**39**	**40**	**153**	**1 113**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
2 день (7-11 лет)							
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**		
2 день (12-18 лет)							
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:	**880**	**16,45**	**32,73**	**101,55**	**773,7**		
Итого за День:	**1 430**	**32**	**46**	**220**	**1 442**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
3 день (7-11 лет)							
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	кк	кк
Какао с молоком	200	1,7	2,5	24,9	118	2008	432
Апельсин	105	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 гренками	200	5,6	4,4	25	160	2008	99
Рагу из птицы	230	23,7	15,0	22,2	318,0	2008	309
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**		
3 день (12-18 лет)							
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Какао с молоком	200	1,7	2,5	24,9	118	2008	432
Апельсин	105	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 гренками	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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
4 день (7-11 лет)							
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 св.капусты с картофелем и сметаной	200	2,5	4,5	6,4	77	2008	84
Плов со свининой	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**		
4 день (12-18 лет)							
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 свининой	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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
5 день (7-11 лет)							
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**		
5 день (12-18 лет)							
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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
6 день (7-11 лет)							
Завтрак							
Каша молочная пшенная	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	2,3	4,9	4,9	70,8	2008	56
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	3,1	2,2	16,9	97	2008	100
Голубцы ленивые (со свининой)	240	24,3	26,6	14,9	403,2	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**	**34,9**	**37,2**	**79,1**	**793,6**		
Итого за День:	**1 213**	**44**	**45**	**144**	**1 160**		
6 день (12-18 лет)							
Завтрак							
Каша молочная пшенная	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 курой	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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
7 день (7-11 лет)							
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, с картофелем исметаной	200	3	4,5	10	90	2008	76
Цыпленок тушеный в смет.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**		
7 день (12-18 лет)							
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 исметаной	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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
8 день (7-11 лет)							
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	25,9	24,7	20,6	407,8	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**	**36,03**	**55,66**	**56,11**	**742,2**		
Итого за День:	**1 200**	**45**	**65**	**134**	**1 168**		
8 день (12-18 лет)							
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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
9 день (7-11 лет)							
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1	22,4	107	2008	432
Яблоко	105	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 растительным	60	0,8	3,6	5	55,7	2012г	33
Суп картофельный с горохом и гренками	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**		
9 день (12-18 лет)							
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	к	к
Яблоко	105	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 ратитительным	100	1,3	6	8,4	92,8	2017г	52
Суп картофельный с горохом и гренками	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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "ЛенУгроПром"
Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО
Директор
ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
10 день (7-11 лет)							
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	3,7	6,3	32,8	203	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**	**21,2**	**100,4**	**689,6**		
Итого за День:	**1 213**	**33**	**29**	**152**	**991**		
10 день (12-18 лет)							
Завтрак							
Каша молочная манная жид.	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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "ЛенАгроПром"
Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО
ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
11 день (7-11 лет)							
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 с соусом томатным	90	4,6	13,3	5,8	166,7	2008	284
Макаронные изделия отварные	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**		
11 день (12-18 лет)							
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**		

Зав. Производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛенОблПром"

Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ШАРАПОВ А.В.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволжского района стоимостью 108 рублей (завтрак 40 рублей, обед 68 рублей)

Дата "_____" _____ 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник рецептур	№ ТК
		Белки	Жиры	Углеводы			
	г	г	г	г			
12 день (7-11 лет)							
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**		
12 день (12-18 лет)							
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**		

Зав. Производством _____