

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МОБУ
 «МУРИНСКАЯ СОШ № 5»
 СОГЛАСОВАНО
 Е.А. ТЕРЕШКОВА
 2024 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	430/2008
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	к/к
Итого за Второй завтрак:		1,3	2	30	164	
Обед						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/369/2012
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	99/73/2008
Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	260/2015
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,5	229,2	331/2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		30,63	28,87	121,89	921,1	
Итого за день:		31,9	30,9	151,9	1085,1	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО



СОГЛАСОВАНО

СОШ № 5»

Е.А. ТЕРЕШКОВА

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432/2008
Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	к/к
Итого за Второй завтрак:		1,9	1,4	62,2	270	
Обед						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	к/к
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	7,96	95,53	84/2008
Плов из птицы	280	20,2	24,4	51,69	459,2	311/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		30,48	34,97	131,3	945,73	
Итого за день:		32,4	36,4	193,5	1215,7	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО: ДИРЕКТОР
 МОБУ «МУРИНСКАЯ СОШ № 5»
 2024 г.



Е.А. ТЕРЕШКОВА

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 3

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Вторник завтрак						
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	62,0	к/к
Пряник	40	2,16	5,8	21,3	146,4	к/к
Итого за Вторник завтрак:		2,46	5,8	36,5	208,4	
Обед						
Огурец свежий	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	91/2008
Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	233,4	к/к
Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	335/2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		28,2	28,6	120,2	853,6	
Итого за день:		30,7	34,4	156,7	1062,0	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Е.А. ТЕРЕШКОВА

2024 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 4

Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	432/2008
Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	к/к
Итого за Второй завтрак:		1,9	1,4	62,2	270	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	51/2008
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,23	8,32	13,19	110,2	88/2008
Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья)	280	21,46	22,1	49,93	490,56	299/2008
Кисель из сока плодового	200	0,6	0,5	38,9	153,0	408/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		31,7	36,3	137,3	987,6	
Итого за день:		33,6	37,7	199,5	1257,6	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Мури́нская СОШ № 5»

Е.А. ТЕРЕШКОВА

2024 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 5

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	к/к
Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	к/к
Итого за Второй завтрак:		4,6	4,25	42,36	231,6	
Обед						
Салат из б/к капусты с маслом растительным	60	1,0	3,1	4,1	48,0	35/2008
Суп из овощей	250/10	5,3	5,1	23,5	163,8	95/2008
Тефтели (I вариант), соус сметанный	100/20	13,2	17,7	15,3	206,3	283/2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,4	5,5	45,2	250,2	323/2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		28,0	32,6	130,0	864,3	
Итого за день:		32,6	36,8	172,3	1095,9	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МОБУ «Муринская СОШ № 5»

Е.А. ТЕРЕШКОВА

2024 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 7

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	к/к
Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	к/к
Итого за Второй завтрак:		1,3	2	30	164	
Обед						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/2012
Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	7,67	4,58	28,22	185,4	99/73/2008
Бефстроганов из птицы в сметанном соусе	100	12	13,1	14	203,77	к/к
Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	325/2008
Компот из свежемороженой ягод	200	0,6	0,2	27,4	107	123/2007
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		29,2	27,7	138,1	925,3	
Итого за день:		30,5	29,7	168,1	1089,3	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО
 МУРИНСКАЯ СОШ № 5»

Е.А. ТЕРЕШКОВА

2024 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 8

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	к/к
Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	к/к
Итого за Второй завтрак:		7	6,75	35,46	234,75	
Обед						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	к/к
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4	5,77	17,11	152,75	91/2008
Котлеты по -Хлыновски	100	12,77	18	21,11	224,44	275/2008
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	331/2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		30,3	34,5	130,9	928,4	
Итого за день:		37,3	41,3	166,3	1163,1	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР
 СОГЛАСОВАНО: МБОУ «МУРИНСКАЯ СОШ № 5»
 МБОУ «МУРИНСКАЯ СОШ № 5»
 2024 г.
 Е.А. ТЕРЕШКОВА



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 9

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	к/к
Зефир в ассортименте	50	0,4	0,1	39,9	163	к/к
Итого за Второй завтрак:		0,4	0,1	54,9	223	
Обед						
Огурец свежий	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,18	5,57	12,04	111,45	76/2008
Жаркое по домашнему со свининой	280	19,88	24,9	46	465	258/2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		29,34	31,83	116,49	849,85	
Итого за день:		29,7	31,9	171,4	1072,9	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО:



СОГЛАСОВАНО
 МУРИНСКАЯ СОШ № 5»

Е.А. ТЕРЕШКОВА

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 10

Примем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107,0	к/к
Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165	2\2008
Итого за Второй завтрак:		3	6,67	49,8	272	
Обед						
Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23/2008
Суп картофельный с птицей	250/20	5,64	9,81	23,9	181,5	83/2012
Печень по -строгановски	100	14,33	11,8	0,44	151,9	256/2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	323/2008
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		29,7	34,7	130,5	922,2	
Итого за день:		32,7	41,3	180,3	1194,2	

Заведующий производством: _____

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
МОБУ «МУРИНСКАЯ СОШ № 5»

2024 г.

Е.А. ТЕРЕШКО

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137,00 руб.

День: 11

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
Второй завтрак						
Чай с молоком	200	1,5	2,0	15,1	91,2	к/к
Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	к/к
Итого за Второй завтрак:		5,5	6,15	25,76	191,8	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	51/2008
Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	7,3	20	183,5	100/2008
Рыба тушеная с томатом и овощами	100	13	12,8	14,88	168,2	374/2008
Картофельное пюре	190	5,1	6,84	25,71	204,3	325/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	441/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	18	90	к/к
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
Итого за Обед:		27,8	32,51	119,64	889,8	
Итого за день:		33,3	38,66	145,4	1081,6	

Заведующий производством: _____