

## 2 сентября 2024 год (понедельник)

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



СОГЛАСОВАНО:

МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина

2024 г.

Примерное двухнедельное типичное 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,3	2	30	164	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/369/2012
Суп картофельный с горохом и трюфлями	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8	99/73/2008
Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	260/2015
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,8	31,3	191	331/2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		27,08	27,03	106,27	847,3	
<b>Итого за день:</b>		28,4	29,0	136,3	1011,3	

Заведующий производством:

## 3 сентября 2024 год (вторник)

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



СОГЛАСОВАНО:

МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина

2024 г.

Примерное двухнедельное типичное 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,9	1,4	62,2	270	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	60	2	3,6	8,7	100	к/к
Плов из птицы	250/5	2,48	4,48	6,4	76,8	84/2008
Плов из птицы	250	19,85	21,83	46,16	410	311/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		28,86	31,18	119,71	853,8	
<b>Итого за день:</b>		30,8	32,6	181,9	1123,8	

Заведующий производством:

## 4 сентября 2024 год (среда)

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



СОГЛАСОВАНО:

МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина  
" " " 2024 г.



Примерное двухнедельное ппкшное 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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Вторник завтрак</b>						
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
<b>Итого за Вторник завтрак:</b>		2,46	5,8	36,5	208,4	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,4	4,64	13,76	106,4	91/2008
Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	233,4	к/к
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	335/2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		24,3	26,3	108,3	763,2	
<b>Итого за день:</b>		26,8	32,1	144,8	971,6	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 5 сентября 2024 год (четверг)

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



СОГЛАСОВАНО:

МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина  
" " " 2024 г.



Примерное двухнедельное ппкшное 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,9	1,4	62,2	270	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23/2008
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,56	4,48	17,5	100,6	76/2008
Биточки "Аппетитные" с соусом томатным	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1	289/2008
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325/2008
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за день:</b>		3,9	2,3	75,5	340,0	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 6 сентября 2024 год (пятница)

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина

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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>4,6</b>	<b>4,25</b>	<b>42,36</b>	<b>231,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из б/к капусты с маслом растительным	60	1,0	3,1	4,1	48,0	35/2008
Суп из овощей	250/5	4,3	4,1	17,6	134,2	95/2008
Тефтели (1 вариант), соус сметанный	90/20	11,1	13,8	14,1	165,7	283/2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,7	212,0	323/2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>24,1</b>	<b>27,0</b>	<b>115,3</b>	<b>755,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>28,7</b>	<b>31,2</b>	<b>157,6</b>	<b>987,5</b>	

Заведующий производством:

## 9 сентября 2024 год (понедельник)

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина

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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>164</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/2012
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	5,22	3,7	18,8	149,8	99/73/2008
Бефстроганов из птицы в сметанном соусе	100	12	13,1	14	203,77	к/к
Рис отварной	150	3,7	6,3	30,8	203	325/2008
Компот из свежемороженой ягод	200	0,6	0,2	27,4	107	123/2007
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>26,0</b>	<b>24,5</b>	<b>122,5</b>	<b>849,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>27,3</b>	<b>26,5</b>	<b>152,5</b>	<b>1013,1</b>	

Заведующий производством:

# 10 сентября 2024 год (вторник)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МОБУ СОШ №1*  
*М.Т. Березина*  
" " " 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>7</b>	<b>6,75</b>	<b>35,46</b>	<b>234,75</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	к/к
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,4	4,64	13,76	106,4	91/2008
Коллеты по -Хлыговски	90	10,7	11,62	9,93	207,22	272/2008
Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	31,3	191	331/2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>24,9</b>	<b>25,9</b>	<b>105,6</b>	<b>802,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>31,9</b>	<b>32,7</b>	<b>141,1</b>	<b>1037,4</b>	

Заведующий производством: *[Signature]*

# 11 сентября 2024 год (среда)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МОБУ СОШ №1*  
*М.Т. Березина*  
" " " 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: 9

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>54,9</b>	<b>223</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,56	4,48	17,5	100,6	76/2008
Жаркое по домашнему со свиной	100	8,57	18,93	3,1	217	257/2008
Напиток апельсиновый	150	3,1	5,4	20,3	174	335/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	300	0,2	0	25,7	105	436/2008
Батон обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за день:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,0</b>	<b>68,2</b>	<b>293,0</b>	

Заведующий производством: *[Signature]*

## 12 сентября 2024 год (четверг)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МОБУ СОШ №1*  
*Шибирь М. Т. Березина*  
" " " 2024 г.



Примерное двухдневное 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

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>3</b>	<b>6,67</b>	<b>49,8</b>	<b>272</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23/2008
Суп картофельный с птицей	250/5	4,6	8	19,5	147,9	83/2012
Печень по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7	256/2008
Каши гречневая рассыпчатая	150/5	5,5	4,8	31,5	191	331/2008
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394/2008
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон парезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>27,7</b>	<b>30,8</b>	<b>107,6</b>	<b>790,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>30,7</b>	<b>37,5</b>	<b>157,4</b>	<b>1062,2</b>	

Заведующий производством: *[Signature]*

## 13 сентября 2024 год (пятница)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МОБУ СОШ №1*  
*Шибирь М. Т. Березина*  
" " " 2024 г.



Примерное двухдневное 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>5,5</b>	<b>6,15</b>	<b>25,76</b>	<b>191,8</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,96	3,06	4,14	48	35/2008
Суп картофельный с вермишелью	250/5	4,3	4,1	17,6	134,2	95/2008
Рыба тушеная с томатом и овощами	100	3,17	7,45	11,4	125,6	316/2008
Картофельное пюре	150	3,7	6,3	32,8	203	325/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	441/2008
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон парезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>16,48</b>	<b>22,28</b>	<b>116,47</b>	<b>746,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>21,98</b>	<b>28,43</b>	<b>142,23</b>	<b>938,6</b>	

Заведующий производством: *[Signature]*

# 16 сентября 2024 год (понедельник)

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



СОГЛАСОВАНО:

МОБУ СОШ №1  
директор М.Т. Березина

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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,3	2	30	164	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/369/2012
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8	99/73/2008
Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	260/2015
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,8	31,3	191	331/2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		27,08	27,03	106,27	847,3	
<b>Итого за день:</b>		28,4	29,0	136,3	1011,3	

Заведующий производством: 

# 17 сентября 2024 год (вторник)

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



СОГЛАСОВАНО:


МОБУ СОШ №1  
директор М.Т. Березина

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: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,9	1,4	62,2	270	
<b>Обед</b>						
Птица из свежей капусты с картофелем и сметаной	60	2	3,6	8,7	100	к/к
Плов из птицы	250/5	2,48	4,48	6,4	76,8	84/2008
Плов из птицы	250	19,83	21,83	46,16	410	311/2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		28,86	31,18	119,71	853,8	
<b>Итого за день:</b>		30,8	32,6	181,9	1123,8	

Заведующий производством: 

## 18 сентября 2024 год (среда)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МОБУ школа №1*  
*М.Т. Березина*  
" " " 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: 3

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Вторник завтрак</b>						
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
<b>Итого за Вторник завтрак:</b>		2,46	5,8	36,5	208,4	
<b>Обед</b>						
Огурец соевый	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,4	4,64	13,76	106,4	91/2008
Рыбные звезды запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	233,4	к/к
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	335/2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		24,3	26,3	108,3	763,2	
<b>Итого за день:</b>		26,8	32,1	144,8	971,6	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 19 сентября 2024 год (четверг)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МОБУ школа №1*  
*М.Т. Березина*  
" " " 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

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,9	1,4	62,2	270	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23/2008
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,56	4,48	17,5	100,6	76/2008
Биточки "Аппетитные" с соусом томатным	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1	289/2008
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325/2008
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон паровой обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за день:</b>		3,9	2,3	75,5	340,0	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 20 сентября 2024 год (пятница)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МБОУ СОШ №1*  
*М.Т. Березина*  
" " " 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		4,6	4,25	42,36	231,6	
<b>Обед</b>						
Салат из б/к капусты с маслом растительным	60	1,0	3,1	4,1	48,0	35/2008
Суп из овощей	250/5	4,3	4,1	17,6	134,2	95/2008
Тефтели ( 1 вариант), соус сметанный	90/20	11,1	13,8	14,1	165,7	283/2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,7	212,0	323/2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	402/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуитриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроуитриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		24,1	27,0	115,3	755,9	
<b>Итого за день:</b>		28,7	31,2	157,6	987,5	

Заведующий производством: *[Signature]*

## 23 сентября 2024 год (понедельник)

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



СОГЛАСОВАНО: *Директор*  
*МБОУ СОШ №1*  
*М.Т. Березина*  
" " " 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,3	2	30	164	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/2012
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	5,22	3,7	18,8	149,8	99/73/2008
Бефстроганов из птицы в сметанном соусе	100	12	13,1	14	203,77	к/к
Рис отварной	150	3,7	6,3	30,8	203	325/2008
Компот из свежемороженой ягод	200	0,6	0,2	27,4	107	123/2007
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуитриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроуитриентами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		26,0	24,5	122,5	849,1	
<b>Итого за день:</b>		27,3	26,5	152,5	1013,1	

Заведующий производством: *[Signature]*



## 24 сентября 2024 год (вторник)

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина Шибрск  
" " " 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>7</b>	<b>6,75</b>	<b>35,46</b>	<b>234,75</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	2	3,6	8,7	100	к/к
Рисовый суп Ленинградский со сметаной	250/5	2,4	4,64	13,76	106,4	91/2008
Котлеты по -Хлыновски	90	10,7	11,62	9,93	207,22	272/2008
Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	31,3	191	331/2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	431/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>24,9</b>	<b>25,9</b>	<b>105,6</b>	<b>802,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>31,9</b>	<b>32,7</b>	<b>141,1</b>	<b>1037,4</b>	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 25 сентября 2024 год (среда)

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОБУ СОШ №1  
М.Т. Березина Шибрск  
" " " 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: 9

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>54,9</b>	<b>223</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,56	4,48	17,5	100,6	76/2008
Жаркое по домашнему со свиной	100	8,57	18,93	3,1	217	257/2008
Напиток апельсиновый	150	3,1	5,4	20,3	174	335/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	200	0,2	0	25,7	105	436/2008
Батон обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за день:</b>		<b>2,4</b>	<b>1,0</b>	<b>68,2</b>	<b>293,0</b>	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 26 сентября 2024 год (четверг)

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



СОГЛАСОВАНО  
МОБУ СОШ №1  
Директор  
М.Т. Березина  
" " " 2024 г.



Примерное двухдневное 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

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>3</b>	<b>6,67</b>	<b>49,8</b>	<b>272</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23/2008
Суп картофельный с птицей	250/5	4,6	8	19,5	147,9	83/2012
Печень по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7	236/2008
Капа гречневая рассыпчатая	150/5	5,5	4,8	31,3	191	331/2008
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	394/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>27,7</b>	<b>30,8</b>	<b>107,6</b>	<b>790,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>30,7</b>	<b>37,5</b>	<b>157,4</b>	<b>1062,2</b>	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

## 27 сентября 2024 год (пятница)

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



СОГЛАСОВАНО  
МОБУ СОШ №1  
Директор  
М.Т. Березина  
" " " 2024 г.



Примерное двухдневное 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)	№ рецептур, сборник
		Б	Ж	У		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		<b>5,5</b>	<b>6,15</b>	<b>25,76</b>	<b>191,8</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,96	3,06	4,14	48	35/2008
Суп картофельный с вермишелью	250/5	4,3	4,1	17,6	134,2	95/2008
Рыба тушеная с томатом и овощами	100	3,17	7,45	11,4	125,6	316/2008
Картофельное пюре	150	3,7	6,3	32,8	203	325/2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	441/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		<b>16,48</b>	<b>22,28</b>	<b>116,47</b>	<b>746,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>21,98</b>	<b>28,43</b>	<b>142,23</b>	<b>938,6</b>	

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

# 30 сентября 2024 год (понедельник)

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



СОГЛАСОВАНО

Директор  
 МБОУ СОШ №1  
 Селвер М. Т. Березина  
 " " " 2024 г.

Примерное двухнедельное типичное 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		
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак:</b>		1,3	2	30	164	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	40/369/2012
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,22	3,7	18,8	149,8	99/73/2008
Гуляш из свинины	100	10,9	17,1	4,9	235	260/2015
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,8	31,3	191	331/2008
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	442/2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	к/к
Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	к/к
<b>Итого за Обед:</b>		27,08	27,03	106,27	847,3	
<b>Итого за день:</b>		28,4	29,0	136,3	1011,3	

Заведующий производством: