

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАМ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Беседская ООШ

Волосовского р-на

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калигинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблонцкая СОШ на 2019 год  
стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: Ст/Школа

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со стуженным молоком (120/20)	120/20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	224-2008	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Чай с сахаром (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	430-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
<b>Итого за Завтрак</b>				21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
<b>Обед</b>															
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	76-2008	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Рыба, припущенная в молоке (70)	70	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	230-2008	11,04	6,87	2,14	215,05	0,09	2	11,06	2,69	65,6	183,79	40,94	0,73
Картофель отварной (180)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	333-2008	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Кисель плодово-ягодный (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	411-2008			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				20,27	17,37	82,59	708,46	0,36	35,33	275,19	4,34	139,38	385,51	109,13	4,61
<b>Итого за день</b>				41,52	35,82	127,09	1141,26	0,44	36,11	370,85	6,26	393,8	702,92	146,45	5,41

Зав.производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

ждаю:

еральный директор ООО "АвтоВАЗ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская ООШ Волосовского р-на  
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблоницкая СОШ на 2019 год стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: вторник  
Неделя: 1  
Сезон: зима  
Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	112-2008	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43
Кофейный напиток с молоком (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Хлеб пшеничный (30)	30		к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоки свежие (100)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>				8,91	11,15	64,23	397,13	0,17	11,95	81,1	3,06	214,74	188,77	42,9	3,34
<b>Обед</b>															
Рассольник ленинградский с курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	91-2008	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	171,75	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	100	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	261-2008	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Каша гречневая рассыпчатая (180)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	323-2008	10,46	7,68	47,33	399,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Компот из сухофруктов (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования	402-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				30,19	21,19	119,15	896,29	0,67	18,89	5572,07	5,28	101,94	612,28	217,77	13,7
<b>Итого за день</b>				39,1	32,34	183,38	1293,42	0,84	30,84	5653,17	8,34	316,68	801,05	260,67	17,04

Зав.производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

даю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАЗ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская ООШ Волосовского р-на  
(бюджетное учреждение)

(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитинская ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яглановская СОШ на 2019 год  
стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Бюдж-104 Волосово ОКТЯБРЬ 2018

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: зима  
Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	184-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Какао с молоком (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яйца вареные (40)	40	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	213-2008	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/30)	5/30	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	1-2008	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
<b>Итого за Завтрак</b>				14,2	16,41	77,37	516,66	0,19	2,58	119,53	1,18	281,98	281,91	64,23	2,46
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с горохом и курой,(мясо б/к) (200/5)*	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	99-2008	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69
Овощи тушеные с отварной говядиной (Рагу овощное) (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	351-2008	9,94	14,66	9,31	238,69	0,09	9,77	1220,26	2	90,76	168,91	50,66	2,69
Чай с сахаром (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	430-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				15,03	18,93	49,93	461,12	0,18	14,55	1434,06	3,37	117,14	264,51	77,47	4,66
<b>Итого за день</b>				29,23	35,34	127,3	977,78	0,37	17,13	1553,59	4,55	399,12	546,42	141,7	7,12

Калькулятор: /Москалева Л.В./

Исключаю:

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская СОШ Волосовского р-на  
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)



Генеральный директор ООО "АвтоВАЗ"

Маршев Е.А. \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2019г.

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2019г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблоницкая СОШ на 2019 год

стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: четверг  
Неделя: 1  
Сезон: зима  
Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/20)	120/20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	224-2008	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Чай с сахаром (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	430-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
<b>Итого за Завтрак</b>				21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
<b>Обед</b>															
Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	95-2008	2,93	4,03	9,08	184,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
Жаркое по-домашнему из курицы (50/180) с маслом сливочным	230	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	258-2008	14,33	17,05	21,79	308,6	0,21	10,04	28,04	3,54	38,13	187,63	47,07	2,33
Сок (200) разливной	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	442-2008	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				20,5	21,72	70,83	678,22	0,33	20,86	181,25	5,14	91,41	304,83	84,98	7,27
<b>Итого за день</b>				41,75	40,17	115,33	1111,02	0,41	21,64	276,91	7,06	345,83	622,24	122,3	8,07

Зав. производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

Исключаю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАЗ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская ООШ Волосовского р-на

(название учреждения)

Москалева Л.В.  
(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблонниковская СОШ на 2019 год  
стоимостью 104 руб. (завтрак - 46 руб., обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 1

Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5) (3,5)	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	184-2008	7,12	9,45	27,46	225,52	0,15	1,28	54,36	0,61	141,24	203,33	59,2	1,41
Кофейный напиток с молоком (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/30)	15/5/30	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	3-2008	6,58	6,63	14,53	145,4	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>				15,15	17,68	64,3	480,72	0,22	2,04	126,06	1,1	359,34	392,38	83,6	2,25
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с крупой с рыбой (200/15) -Крупа перловая *	200/15	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	98-2008	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01
Капуста тушеная с сосисками (200)	200	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. СПб 2009 г.	446-2009	9,75	23,83	15,44	317,2	0,17	79,77	65,16	4,96	111,21	152,82	43,12	2,27
Компот из сухофруктов (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	402-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				17,39	27,2	82,35	647,96	0,32	93,36	229,24	6,78	166,08	321,92	89,29	5,49
<b>Итого за день</b>				32,54	44,88	146,65	1128,68	0,54	95,4	355,3	7,88	525,42	714,3	172,89	7,74

Зав.производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

даю:

директор ООО "АвтоВАМ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ *Беседская ООШ* Волосовского р-на

(название учреждения)

*Червоная И.В.*  
(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблонницкая СОШ на 2019 год  
стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Омлет с зеленым горошком (110/20)	110/20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	214-2008	11,21	17,77	3,31	217,57	0,08	1,2	257,25	2,77	88,28	194,8	18,22	2,21
Чай с сахаром (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	430-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Бутерброд с маслом сливочным (5/30)	5/30	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	1-2008	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
<b>Итого за Завтрак</b>				13,61	22,2	30,81	377,34	0,13	1,2	289,9	3,21	96,17	221,85	28,12	2,86
<b>Обед</b>															
Рассольник ленинградский с курой (200/5) *	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	91-2008	3,67	3,94	13,55	104,93	0,08	6,16	166,4	1,06	22,81	77,4	21,7	0,91
Рыба,припущенная в молоке (70)	70	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	230-2008	11,04	6,87	2,14	215,05	0,09	2	11,06	2,69	65,6	183,79	40,94	0,73
Картофель отварной (180)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	333-2008	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Компот из яблок (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	394-2008	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				20,59	16,97	81,83	699,81	0,4	37,36	224,04	4,43	128,2	404,33	111,8	5,27
<b>Итого за день</b>				34,2	39,17	112,64	1077,15	0,53	38,56	513,94	7,64	224,37	626,18	139,92	8,13

Зав.производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

даю:

рациональный директор ООО "АвтоВАМ"

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская ООШ Волосовского р-на  
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Дата " " 2019г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зинтицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблонницкая СОШ на 2019 год стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: вторник

Сезон: зима

Цель: 2

Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Макароны, запеченные с сыром (130)	130	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	211-2008	7,3	10,09	28,92	241,06	0,06	0,07	79,8	6,73	107,37	114,63	11,56	0,78
Какао с молоком (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Хлеб пшеничный (30)	30		к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яйца вареные (40)	40	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	213-2008	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
<b>Итого за Завтрак</b>				14,05	14,65	68,51	469,2	0,15	1,37	112,32	7,15	256,91	267,61	53,82	2,64
<b>Обед</b>															
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (мясо б/к) (200/5/5) *	200/5/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	76-2008	3,51	4,5	8,25	197,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Гуляш из свинины (80)	80	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	259-2008	11,64	12,69	2,34	271,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Рис отварной рец.325 (180)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	325-2008	4,39	7,5	34,09	259,11	0,03		54,85	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Кисель плодово-ягодный (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербургская СДБ 2008 г.	411-2008			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40		к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				21,78	25,13	98,37	951,2	0,16	8,72	274,4	3,46	65,57	300,02	71,85	4,93
<b>Итого за день</b>				35,83	39,78	166,88	1420,4	0,31	10,09	386,72	10,61	322,48	567,63	125,67	7,57

Ждаю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАМ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская ООШ Волосовского р-на  
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Горосовская ООШ, Большевердская СОШ, Яблонницкая СОШ на 2019 год  
стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со стуженным молоком (140)	120/20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб 2008 г.	224-2008	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Кофейный напиток с молоком (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб 2008 г.	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
<b>Итого за Завтрак</b>				22,7	20,05	53,84	490,73	0,1	1,43	106,66	1,92	314,63	362,41	44,32	0,87
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой (мясо б/к) (200/5) *	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб 2008 г.	100-2008	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Голубцы ленивые со сметаной (из свинины) (200/10)	200/10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб 2008 г.	306-2008	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Чай с сахаром (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб 2008 г.	430-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				24,22	25,23	59,53	576,5	0,23	40,66	170,3	7,17	111,48	331,05	78,28	5,41
<b>Итого за день</b>				46,92	45,28	113,37	1067,23	0,33	42,09	276,96	9,09	426,11	693,46	122,6	6,28

Зав. производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

Исходя из:

Генеральный директор ООО "АвтоВАМ"

Маринев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская СОШ Волосовского р-на  
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимницкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблонницкая СОШ на 2019 год стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)  
Рацион: Бюдж-104 Волосово ОКТЯБРЬ 2018

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: зима  
Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5) (3,5)	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <i>Список. Петербург. СПб 2008 г.</i>	184-2008	7,12	9,45	27,46	225,52	0,15	1,28	54,36	0,61	141,24	203,33	59,2	1,41
Чай с сахаром (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <i>Список. Петербург. СПб 2008 г.</i>	430-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом (30/5/30)	30/5/30	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <i>Список. Петербург. СПб 2008 г.</i>	5-2008	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73
Бананы (100)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>11,17</b>	<b>14,38</b>	<b>97,44</b>	<b>564,09</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>122,01</b>	<b>1,69</b>	<b>160,73</b>	<b>263,78</b>	<b>113,8</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <i>Список. Петербург. СПб 2008 г.</i>	84-2008	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88
Жаркое по-домашнему из курицы (50/180) с маслом сливочным	230	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <i>Список. Петербург. СПб 2008 г.</i>	258-2008	14,33	17,05	21,79	308,6	0,21	10,04	28,04	3,54	38,13	187,63	47,07	2,33
Сок (200) разливной	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <i>Список. Петербург. СПб 2008 г.</i>	442-2008	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				<b>20,39</b>	<b>21,71</b>	<b>67,92</b>	<b>570,32</b>	<b>0,32</b>	<b>28,52</b>	<b>243,31</b>	<b>5,15</b>	<b>100,7</b>	<b>300,34</b>	<b>84,71</b>	<b>7,25</b>
<b>Итого за день</b>				<b>31,56</b>	<b>36,09</b>	<b>165,36</b>	<b>1134,41</b>	<b>0,56</b>	<b>40,52</b>	<b>365,32</b>	<b>6,84</b>	<b>261,43</b>	<b>564,12</b>	<b>198,51</b>	<b>10,03</b>

Зав. производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

Даю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАМ"

Маршев Е.А.

2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата

2019г.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Большеврудская СОШ, Яблоницкая СОШ на 2019 год  
стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: Бюдж-104 Волосово СЕНТЯБРЬ 2018

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст: Ст/Школа

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рец.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5) *	200/5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	184-2008	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Какао с молоком (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/30)	15/5/30	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	3-2008	6,58	6,63	14,53	145,4	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>21,26</b>	<b>18,13</b>	<b>80,38</b>	<b>567,11</b>	<b>0,22</b>	<b>2,66</b>	<b>136,6</b>	<b>3,59</b>	<b>529,77</b>	<b>473</b>	<b>87,43</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с крупой с рыбой (200/20) -Крупа перловая *	200/20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	98-2008	6,04	2,97	16,34	116,62	0,12	13,32	164,24	1,33	30,8	129,79	35,02	1,06
Печень, тушенная в сметанном соусе (100)	100	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	261-2008	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Изделия макаронные отварные (180)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	331-2008	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов (200) *	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования <small>Санкт-Петербург, СПб УОИЗ</small>	402-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный (40)	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>				<b>28,61</b>	<b>17,46</b>	<b>108,55</b>	<b>724,27</b>	<b>0,42</b>	<b>26,05</b>	<b>5562,9</b>	<b>14,06</b>	<b>95,17</b>	<b>456,62</b>	<b>74,7</b>	<b>9,24</b>
<b>Итого за день</b>				<b>49,87</b>	<b>35,59</b>	<b>188,93</b>	<b>1291,38</b>	<b>0,64</b>	<b>28,71</b>	<b>5699,5</b>	<b>17,65</b>	<b>624,94</b>	<b>929,62</b>	<b>162,13</b>	<b>12,17</b>
<b>Итого за 10 дней</b>				<b>402,2</b>	<b>397,5</b>	<b>1713,9</b>	<b>12082,0</b>	<b>5,0</b>	<b>360,4</b>	<b>15426,9</b>	<b>85,8</b>	<b>3830,1</b>	<b>6808,7</b>	<b>1596,8</b>	<b>90,0</b>
<b>Итого в среднем за день</b>				<b>40,219</b>	<b>39,75</b>	<b>171,39</b>	<b>1208,2</b>	<b>0,5</b>	<b>36,04</b>	<b>1542,69</b>	<b>8,58</b>	<b>383,01</b>	<b>680,87</b>	<b>159,68</b>	<b>9</b>