

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАМ"

Маршев Е.А.

" " 2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата " " 2019г.

Беседский 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, Яблоничья СОШ на 2019 год
стоимостью 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
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
Итого за Завтрак				21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед															
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
Итого за Обед				20,27	17,37	82,59	708,46	0,36	35,33	275,19	4,34	139,38	385,51	109,13	4,61
Итого за день				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.

Утверждаю

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

(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, 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
Завтрак															
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
Итого за Завтрак				8,91	11,15	64,23	397,13	0,17	11,95	81,1	3,06	214,74	188,77	42,9	3,34
Обед															
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
Итого за Обед				30,19	21,19	119,15	896,29	0,67	18,89	5572,07	5,28	101,94	612,28	217,77	13,7
Итого за день				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 "АвтоВАМ"

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, Ягоницкая 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
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
Итого за Завтрак				14,2	16,41	77,37	516,66	0,19	2,58	119,53	1,18	281,98	281,91	64,23	2,46
Обед															
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
Итого за Обед				15,03	18,93	49,93	461,12	0,18	14,55	1434,06	3,37	117,14	264,51	77,47	4,66
Итого за день				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)

Генеральный директор ООО "АвтоВАЗ"



(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, 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	
Завтрак																
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	
Итого за Завтрак					21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед																
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	
Итого за Обед					20,5	21,72	70,83	678,22	0,33	20,86	181,25	5,14	91,41	304,83	84,98	7,27
Итого за день					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
Завтрак															
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	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	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	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
Итого за Завтрак				15,15	17,68	64,3	480,72	0,22	2,04	126,06	1,1	359,34	392,38	83,6	2,25
Обед															
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
Итого за Обед				17,39	27,2	82,35	647,96	0,32	93,36	229,24	6,78	166,08	321,92	89,29	5,49
Итого за день				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 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, 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
Завтрак															
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
Итого за Завтрак				13,61	22,2	30,81	377,34	0,13	1,2	289,9	3,21	96,17	221,85	28,12	2,86
Обед															
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
Итого за Обед				20,59	16,97	81,83	699,81	0,4	37,36	224,04	4,43	128,2	404,33	111,8	5,27
Итого за день				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:

Генеральный 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
Завтрак															
Макароны, запеченные с сыром (130)	130	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербург, СПб 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-Петербург, 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
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-Петербург, 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
Итого за Завтрак				14,05	14,65	68,51	469,2	0,15	1,37	112,32	7,15	256,91	267,61	53,82	2,64
Обед															
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-Петербург, СПб 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-Петербург, СПб 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-Петербург, СПб 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 фруктово-ягодный (200)	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Сборник-Петербург, СПб 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
Итого за Обед				21,78	25,13	98,37	951,2	0,16	8,72	274,4	3,46	65,57	300,02	71,85	4,93
Итого за день				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 "АвтоВАЗ"

Утверждаю

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

Александрович И.В.
(фамилия, подпись, печать)

Маршев Е.А.

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
Завтрак															
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
Итого за Завтрак				22,7	20,05	53,84	490,73	0,1	1,43	106,66	1,92	314,63	362,41	44,32	0,87
Обед															
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
Итого за Обед				24,22	25,23	59,53	576,5	0,23	40,66	170,3	7,17	111,48	331,05	78,28	5,41
Итого за день				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, Яблонинская 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
Завтрак															
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-Приложение СТБ 2008</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-Приложение СТБ 2008</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-Приложение СТБ 2008</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
Итого за Завтрак				11,17	14,38	97,44	564,09	0,24	12	122,01	1,69	160,73	263,78	113,8	2,78
Обед															
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-Приложение СТБ 2008</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-Приложение СТБ 2008</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-Приложение СТБ 2008</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
Итого за Обед				20,39	21,71	67,92	570,32	0,32	28,52	243,31	5,15	100,7	300,34	84,71	7,25
Итого за день				31,56	36,09	165,36	1134,41	0,56	40,52	365,32	6,84	261,43	564,12	198,51	10,03

Зав.производством:

Калькулятор: /Москалева Л.В./

Даю:

Генеральный директор ООО "АвтоВАМ"

Маршев Е.А.

2019г.

Утверждаю

Директор школы МОУ

(название учреждения)

Волосовского р-на

(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, Большевердская 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
Завтрак															
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
Итого за Завтрак				21,26	18,13	80,38	567,11	0,22	2,66	136,6	3,59	529,77	473	87,43	2,93
Обед															
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
Итого за Обед				28,61	17,46	108,55	724,27	0,42	26,05	5562,9	14,06	95,17	456,62	74,7	9,24
Итого за день				49,87	35,59	188,93	1291,38	0,64	28,71	5699,5	17,65	624,94	929,62	162,13	12,17
Итого за 10 дней				402,2	397,5	1713,9	12082,0	5,0	360,4	15426,9	85,8	3830,1	6808,7	1596,8	90,0
Итого в среднем за день				40,219	39,75	171,39	1208,2	0,5	36,04	1542,69	8,58	383,01	680,87	159,68	9