

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"10" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

1 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети- ческая ценность
завтрак					
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9
итого завтрак		9,0	12,0	60,4	387,4
обед (суп на выбор)					
Огурец соленый кусочком	100	0,1	0,0	0,2	1,4
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой / или Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/5/5 250/5	3,9	5,0	10,3	113,5
Рыба запеченная с картошкой (по-русски)	280	12,7	9,4	25,2	301,6
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,8	146,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		19,3	14,8	91,3	655,7
итого за день		28,3	26,8	151,7	1043,1

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

13 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

2 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети- ческая ценность
завтрак					
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,7	47,0
итого завтрак		10,5	9,5	69,7	407,9
обед (суп на выбор)					
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	100	0,8	5,0	7,4	79,3
Рассольник ленинградский с курой со сметаной / или Суп из овощей со свиной и сметаной	250/5/5	4,2	5,2	17,1	132,9
Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,5	34,1	224,1
Кисель из клюквы протертой с сахаром	200	0,1	0,0	15,5	60,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		25,4	28,9	114,6	831,2
итого за день		35,9	38,4	184,3	1239,1

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"14" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

3 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети-ческая ценность
завтрак					
Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
итого завтрак		10,2	17,0	52,4	405,6
обед (суп на выбор)					
Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,3	2,0	1,6	25,5
Суп картофельный с горохом и курой / или Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	3,1	4,4	9,9	91,1
Плов со свиной	250	13,4	34,8	49,5	564,8
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		19,0	41,6	93,8	826,1
итого за день		29,2	58,6	146,2	1231,7

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"15" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

4 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети- ческая ценность
завтрак					
Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
Зеленый горошек консервированный.	20	0,9	0,1	2,1	12,3
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,0
итого завтрак		15,3	21,3	27,2	360,8
обед (суп на выбор)					
Икра кабачковая	100	0,4	1,8	1,5	23,8
Суп из овощей со свиной и сметаной / или Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
Жаркое по-домашнему из курицы	240	15,0	18,7	30,9	349,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	35,8	146,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		20,9	26,7	99,2	724,4
итого за день		36,2	48,0	126,4	1085,2

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"16" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

5 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергетическая ценность
завтрак					
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,0	7,7	43,2	267,1
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/25	6,2	6,6	12,1	133,7
итого завтрак		13,7	15,9	77,6	510,6
обед (суп на выбор)					
Огурец соленый кусочком	100	0,1	0,0	0,2	1,4
Щи из свежей капусты с картофелем и курой / или Суп картофельный с горохом и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	35,8	146,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		25,6	18,1	106,2	712,9
итого за день		39,3	34,0	183,8	1223,5

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"17" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

6 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергетическая ценность
завтрак					
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9
итого завтрак		9,0	12,0	60,4	387,4
обед (суп на выбор)					
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	100	0,8	5,0	7,4	79,3
Рассольник ленинградский с курой / или Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	4,1	4,5	16,9	124,9
Рыба запеченная с картошкой (по-русски)	280	12,7	9,4	25,2	301,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	35,8	146,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		20,2	19,3	105,1	745,0
итого за день		29,2	31,3	166,0	1132,4

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"20" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

7 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети- ческая ценность
завтрак					
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,0	7,7	43,2	267,1
Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,0
итого завтрак		11,5	11,7	78,0	465,5
обед (суп на выбор)					
Огурец соленый кусочком	100	0,1	0,0	0,2	1,4
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой, сметаной / или Суп из овощей со свининой и сметаной	250/5/5	3,9	5,0	10,3	113,5
Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,7	47,3	299,9
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,1	0,0	12,9	50,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		28,3	25,8	113,8	809,7
итого за день		39,8	37,5	191,8	1275,2

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

" 21 " 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

8 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергети- ческая ценность
завтрак					
Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	8,6	8,9	42,9	289,4
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
итого завтрак		12,5	14,9	79,7	507,1
обед (суп на выбор)					
Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,3	2,0	1,6	25,5
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой / или Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/5 250/5/5	3,7	4,3	21,5	133,6
Голубцы ленивые (из свинины) со сметаной	240/10	16,3	39,7	18,0	489,3
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		22,5	46,4	73,9	793,1
итого за день		35,0	61,3	153,6	1300,2

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

" 22 " 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

9 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергетическая ценность
завтрак					
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9
Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36,0	190,7
итого завтрак		10,0	12,1	86,7	493,7
обед (суп на выбор)					
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	100	0,8	5,0	7,4	79,3
Щи из свежей капусты с картофелем, с свиной и сметаной / или Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5 250/5/5	2,7	5,7	8,4	99,0
Жаркое по-домашнему из курицы	240	15,0	18,7	30,9	349,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	35,8	146,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		21,1	29,8	102,3	766,5
итого за день		31,1	41,9	189,0	1260,2

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Беседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"23" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 12-18 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

10 день

Наименование	Выход(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергетическая ценность
завтрак					
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
итого завтрак		20,5	18,0	75,6	543,7
обед (суп на выбор)					
Огурец соленый кусочком	100	0,1	0,0	0,2	1,4
Суп картофельный с перловой крупой, с рыбой / или Суп картофельный с горохом и курой	250/20 250/5	6,2	3,2	19,3	143,3
Печень, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	125,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
итого обед		28,8	18,0	111,7	752,4
итого за день		49,3	36,0	187,3	1296,1