

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Баседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"10" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 7-11 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 вариант №1					
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Чай с сахаром	200			13,0	51,9
итого завтрак		14,1	16,6	60,7	450,4
обед (суп на выбор)					
Огурец соленый кусочком	60	0,1	0,0	0,2	1,4
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой / или Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	13,9	7,2	19,2	188,7
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		22,2	11,4	83,1	518,7
итого за день		34,1	28,0	143,8	969,1

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 7-11 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 вариант №1					
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	60	0,3	1,0	1,5	16,7
Рассольник ленинградский с курой со сметаной / или Суп из овощей со свиной и сметаной	200/5/5	3,8	4,7	13,7	112,8
Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,3	186,7
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		23,4	23,5	99,6	711,1
итого за день		33,9	33,0	169,3	1119,0

Зав.производством:

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ"

Смирнов С.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор Баседской ООШ

Сафиханова И.В.

Меню

"14" 01 2025 г.

льготного питания для учащихся 7-11 лет
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 137 руб. (завтрак 53 руб., обед 84 руб.)

3 день

Наименование	Выход(г)	Болки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Энергетическая ценность
завтрак вариант №1					
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
Яйцо вареное 1 шт	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
итого завтрак		15,3	21,6	52,7	468,6
обед (суп на выбор)					
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,3	2,0	1,6	25,5
Суп картофельный с горохом и курой / или Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
Плов со свиной	220	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		18,8	41,0	91,8	812,8
итого за день		34,1	62,6	144,5	1281,4

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 7-11 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 вариант №1					
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	60	0,4	1,8	1,5	23,8
Суп из овощей со свининой и сметаной / или Рассольник Ленинградский с курой	200/5/5 200/5	2,6	5,3	9,0	97,0
Жаркое по-домашнему из курицы	,	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		20,6	26,2	97,0	709,0
итого за день		35,9	47,5	124,2	1069,8

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 7-11 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 вариант №1					
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	60	0,1	0,0	0,2	1,4
Щи из свежей капусты с картофелем и курой / или Суп картофельный с горохом и курой	200/5	3,3	5,8	6,0	94,0
Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
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		24,8	19,3	92,7	665,7
итого за день		38,5	35,2	170,3	1176,3

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 7-11 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)	Энергети- ческая ценность
завтрак вариант №1					
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
Яйцо варёное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63,0
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		14,1	16,6	60,7	450,4
обед (суп на выбор)					
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	60	0,3	1,0	1,5	16,7
Рассольник ленинградский с курой / или Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,7	3,9	13,6	104,9
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	13,9	7,2	19,2	188,7
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		20,1	12,5	89,9	549,5
итого за день		34,6	29,1	150,6	999,9

Зав.производством:

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 7-11 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 вариант №1					
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	60	0,1	0,0	0,2	1,4
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой / или Суп из овощей со свиной и сметаной	200/5 200/5/5	3,4	3,8	8,1	89,4
Гуляш из свинины	50/50	11,6	12,7	2,3	171,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,4	39,4	249,9
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		26,0	23,3	103,7	735,6
итого за день		37,5	35,0	181,7	1201,1

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 7-11 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 вариант №1					
Омлет натуральный	120	8,6	8,9	42,9	289,4
Зелёный горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
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		17,6	27,1	41,3	479,6
обед (суп на выбор)					
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,3	2,0	1,6	25,5
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой / или Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/5 200/5/5	4,5	3,4	16,6	115,4
Голубцы ленивые (из свинины) со сметаной	200/10	17,5	21,4	10,2	316,4
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		24,5	27,2	61,2	602,0
итого за день		42,1	54,3	102,5	1081,6

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 7-11 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)	Энергети- ческая ценность
завтрак вариант №1					
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	60	0,3	1,0	1,5	16,7
Щи из свежей капусты с картофелем, с свининой и сметаной / или Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	200/5/5 200/5	2,4	5,2	6,2	86,2
Жаркое по-домашнему с курицей	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		20,3	25,3	94,7	691,1
итого за день		30,3	37,4	181,4	1184,8

Зав.производством:

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 7-11 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 вариант №1					
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	543,6
обед (суп на выбор)					
Огурец соленый кусочком	60	0,1	0,0	0,2	1,4
Суп картофельный с перловой крупой, с рыбой / или Суп картофельный с горохом и курой	200/20 200/5	6,0	3,0	16,3	116,6
Печень, тушенная в сметанном соусе	50/50	13,4	8,4	7,5	165,1
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
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		27,5	16,5	103,0	688,3
итого за день		48,0	34,5	178,6	1232,0

Зав.производством: