



Утверждаю:
Директор МБОУ

А. Андреева



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"

Е.Г. Степанова /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Понедельник	
			Неделя:		1	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,3	9,3	26,9	220
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			14,8	17,7	69,9	482,7
Обед						
642	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,2	5,1	7,1	112
84	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной	250/10/10	5,8	8,7	8	143,08
311	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			29,4	35,1	116,6	882
Итого за день			44,2	52,8	186,5	1364,7



Утверждаю:
Директор МБОУ

Александр



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"

Е.Г. Степанова /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Вторник	
			Неделя:		1	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	39,2	251,75
14	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			19,56	18,35	101,1	635,8
Обед						
20	Салат из соленых огурцов с луком**	100	2,7	5,1	2,6	67
99	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	250/10/10	11,4	10,2	19,7	216,29
245	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17,9	12,2	18,8	256,77
335	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			41,2	35,8	108,1	914,65
Итого за день			60,76	54,15	209,2	1550,45



Утверждаю:
Директор МБОУ

А. Андреева



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"

Е.Г. Степанова
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное циклическое меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:			Четверг
			Неделя:			1
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
214	Омлет натуральный	120	18,7	25,7	5,5	359
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			26,56	33,3	59,9	668,36
Обед						
41	Салат витаминный (1-й вариант) ***	100	1,8	5,8	10,8	93
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,7	6	17,2	149,33
15/36	Биточки куриные с соусом	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325	Рис отварной с маслом сливочным	180/7	4,6	7,3	48,2	256,3
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			18,6	21,2	137,2	764,63
Итого за день			45,16	54,5	197,1	1432,99



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное циклическое меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Пятница	
			Неделя:			1
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,7	7,2	44,3	276,44
14	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
Итого за Завтрак			22,7	18,85	112,6	696,94
Обед						
51	Винегрет овощной*	100	1,4	10,2	6,6	123
100	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	4,4	3,2	49	186
237	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	194
335	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			32,5	34,1	149,6	877,59
Итого за день			55,2	52,95	262,2	1574,53



Утверждаю:
Директор МБОУ

Александр



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"

Е.Г. Степанова /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное циклическое меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День: <u>Понедельник</u>			
			Неделя: <u>2</u>			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190	Каша из пшена и риса молочная («Дружба») с маслом сливочным	200/5	7	8,6	33,3	238,23
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			13,7	16,9	74	496,23
Обед						
	Огурец соленый **	80	0,3	0,1	7,1	13
95	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,4	5,1	19,2	132,14
316	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			27,6	29,2	145,7	890,44
Итого за день			41,3	46,1	219,7	1386,67



**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Вторник	
			Неделя:		2	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,2	7,7	30,7	217
14	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			17,2	16,75	89,2	563,31
Обед						
40	Салат из квашеной капусты *	100	1,6	5,1	7,7	83
92	Суп картофельный с рыбой	250/20	5,1	3,8	19,3	145,68
258	Жаркое по-домашнему со свининой	200	16,4	20,8	21,6	399
436	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			28,2	31,7	99,6	867,68
Итого за день			45,4	48,45	188,8	1430,99



Утверждаю:
Директор МБОУ

Андреева



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"

Е.Г. Степанова /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:			Среда
			Неделя:			2
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
225	Пудинг из творога с джемом	150/20	25,3	19,5	45,8	476
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			30,2	23,1	90,7	709,49
Обед						
35	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным***	100	2,3	5,1	11,2	100,18
80	Борщ сибирский со сметаной	250/10	4,1	5,8	16,7	135,55
283	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	45	247
401	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,21
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			27,8	28,5	142	1044,94
Итого за день			58	51,6	232,7	1754,43



Утверждаю:
Директор МБОУ

Андреева



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "СТК"

Е.Г. Степанова /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

Рацион:			День:		Четверг	
			Неделя:		2	
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,7	8,2	34,5	290,74
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			17,05	18,1	77,4	560,74
Обед						
48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,4	18,7	7,2	215,36
90	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	6,9	9,7	18,3	187,8
231	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	21,2	6,2	4,9	160,33
335	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			42	43	117,9	1008,08
Итого за день			59,05	61,1	195,3	1568,82



Андреева



Степанова Е.Г.

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Пятница	
			Неделя:		2	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
4	5	6	7			
Завтрак						
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	36,6	17,8	44,5	484,17
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			41,96	19,8	96,5	733,27
Обед						
51	Винегрет овощной*	100	1,4	10,2	6,6	123
99	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	250/10	6,8	6,9	16,7	155,62
254	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,86
394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			31,3	49,6	116,4	1048
Итого за день			73,26	69,4	212,9	1781,27