

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

Управления Роспотребнадзора по  
Ленинградской области

Историк О.А.



" 14 " \_\_\_\_\_ 2019г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

ООО "НОВЫЙ ВЕК"

МАЛЬЦЕВА Т.А.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов

для организации питания учащихся 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях

Лужского района стоимость завтрак 40 руб., обед 68 руб. на 2020-2021 год.

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

День: понедельник

Сезон:

I

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
112-2008	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,30	65,10	2,47	131,24	106,67	17,00	0,43
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
3-2008	Бутерброд с сыром	20/30	7,95	3,24	14,49	120,50	0,06	0,14	37,40	0,45	206,90	182,10	19,90	0,76
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>14,14</b>	<b>13,39</b>	<b>54,52</b>	<b>397,33</b>	<b>0,15</b>	<b>2,44</b>	<b>102,51</b>	<b>2,92</b>	<b>399,14</b>	<b>333,77</b>	<b>43,90</b>	<b>2,19</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
76-2008	Борщ с капустой,с картофелем и со сметаной	250/10	1,95	6,33	10,42	118,61	0,05	10,02	272,70	2,38	49,86	57,69	25,78	1,19
239-2008	Котлеты или биточки рыбные	100	12,25	6,32	14,21	165,53	0,10	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21
366-2008	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,64	1,99	2,28	29,67	0,01	0,20	15,05	0,05	19,11	15,57	2,44	0,05
335-2008	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	48,00	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>20,85</b>	<b>21,57</b>	<b>84,15</b>	<b>629,38</b>	<b>0,37</b>	<b>18,35</b>	<b>341,13</b>	<b>6,94</b>	<b>175,50</b>	<b>393,71</b>	<b>118,16</b>	<b>5,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,99</b>	<b>34,96</b>	<b>138,67</b>	<b>1026,71</b>	<b>0,52</b>	<b>20,79</b>	<b>443,64</b>	<b>9,86</b>	<b>574,64</b>	<b>727,48</b>	<b>162,06</b>	<b>7,27</b>

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон:

1

Возраст: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
224-2008	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>21,25</b>	<b>18,45</b>	<b>44,50</b>	<b>432,80</b>	<b>0,08</b>	<b>0,78</b>	<b>95,66</b>	<b>0,00</b>	<b>254,42</b>	<b>317,41</b>	<b>37,32</b>	<b>0,80</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
99-2008	Суп картофельный с горохом и с гречками	250/10	2,29	5,12	17,60	124,51	0,08	5,83	261,50	2,53	22,65	57,47	23,56	1,00
256-2008	Печень по-строгановски	100	13,77	9,26	6,48	169,96	0,20	13,75	5626,90	0,84	26,09	238,60	16,81	5,22
323-2008	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	274,20	0,04		36,00	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72
402-2008	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,30	0,45	0,15	17,31	11,55	4,50	0,97
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>22,95</b>	<b>20,36</b>	<b>119,89</b>	<b>787,20</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>5924,85</b>	<b>3,88</b>	<b>88,45</b>	<b>443,62</b>	<b>86,07</b>	<b>9,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,20</b>	<b>38,81</b>	<b>164,39</b>	<b>1220,00</b>	<b>0,44</b>	<b>20,66</b>	<b>6020,51</b>	<b>3,88</b>	<b>342,87</b>	<b>761,03</b>	<b>123,39</b>	<b>9,95</b>

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда  
1

Сезон:  
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
184-2008	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	54,36	0,23	126,68	156,58	36,05	0,60
433-2008	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	10,00	0	121,00	90,00	14,00	1,00
5-2008	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	5,79	7,06	14,53	145,10	0,07			0,47	12,10	54,50	13,90	0,98
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>14,66</b>	<b>17,28</b>	<b>82,56</b>	<b>546,18</b>	<b>0,18</b>	<b>2,28</b>	<b>64,36</b>	<b>0,70</b>	<b>259,78</b>	<b>301,08</b>	<b>63,95</b>	<b>2,58</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
100-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями и с курой	250/5	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	206,85	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
306-2008	Голубцы ленивые (из свинины)	200	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,90	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
411-2008	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	130,86					0,78			0,10
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>24,79</b>	<b>25,62</b>	<b>84,65</b>	<b>678,02</b>	<b>0,26</b>	<b>43,96</b>	<b>210,75</b>	<b>7,63</b>	<b>114,91</b>	<b>343,76</b>	<b>83,09</b>	<b>5,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,45</b>	<b>42,90</b>	<b>167,21</b>	<b>1224,20</b>	<b>0,44</b>	<b>46,24</b>	<b>275,11</b>	<b>8,33</b>	<b>374,69</b>	<b>644,84</b>	<b>147,04</b>	<b>8,24</b>

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет  
в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон:

1

Возраст: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
254-2008	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10			0,20	17,50	79,50	10,00	0,90
331-2008	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,69	28,44	186,70	0,06		32,65	7,70	11,21	36,84	8,37	0,84
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>12,75</b>	<b>16,98</b>	<b>56,58</b>	<b>440,37</b>	<b>0,19</b>	<b>2,00</b>	<b>32,75</b>	<b>8,18</b>	<b>38,00</b>	<b>149,24</b>	<b>26,47</b>	<b>2,74</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
84-2008	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,90	6,43	7,83	102,62	0,06	18,11	273,10	2,38	49,77	53,55	22,58	0,82
311-2008	Плов из птицы (цыпл.бройл.потр.)	250	18,43	27,84	54,98	544,52	0,14	5,58	347,60	7,62	32,70	238,02	58,87	1,99
442-2008	Сок разливной	200	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,1	7,00	7,00	4,00	1,40
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>23,07</b>	<b>34,81</b>	<b>92,47</b>	<b>782,94</b>	<b>0,25</b>	<b>25,69</b>	<b>620,70</b>	<b>10,36</b>	<b>98,67</b>	<b>340,97</b>	<b>95,45</b>	<b>5,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,82</b>	<b>51,79</b>	<b>149,05</b>	<b>1223,31</b>	<b>0,44</b>	<b>27,69</b>	<b>653,45</b>	<b>18,54</b>	<b>136,67</b>	<b>490,21</b>	<b>121,92</b>	<b>8,19</b>

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет  
в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон:

1

Возраст: 11-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
224-2008	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>21,25</b>	<b>18,45</b>	<b>44,50</b>	<b>432,80</b>	<b>0,08</b>	<b>0,78</b>	<b>95,66</b>	<b>0,00</b>	<b>254,42</b>	<b>317,41</b>	<b>37,32</b>	<b>0,80</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
91-2008	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,36	6,53	17,30	138,00	0,09	7,58	212,95	2,41	33,46	79,53	25,18	0,95
314-2008	Котлеты рубленные из птицы	100	15,48	14,43	11,83	256,44	0,10	0,74	26,05	5,00	25,93	89,58	23,05	1,61
335-2008	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	48,00	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
411-2008	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	130,86					0,78			0,10
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>23,80</b>	<b>27,88</b>	<b>107,18</b>	<b>787,30</b>	<b>0,40</b>	<b>14,32</b>	<b>287,00</b>	<b>7,77</b>	<b>125,77</b>	<b>313,51</b>	<b>93,03</b>	<b>5,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,05</b>	<b>46,33</b>	<b>151,68</b>	<b>1220,10</b>	<b>0,48</b>	<b>15,10</b>	<b>382,66</b>	<b>7,77</b>	<b>380,19</b>	<b>630,92</b>	<b>130,35</b>	<b>6,02</b>

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

Сезон:

I

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
184-2008	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,10	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>12,79</b>	<b>9,82</b>	<b>95,63</b>	<b>524,62</b>	<b>0,21</b>	<b>12,28</b>	<b>74,37</b>	<b>1,50</b>	<b>207,74</b>	<b>227,08</b>	<b>80,87</b>	<b>2,79</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
99-2008	Суп картофельный с горохом и с гречками	250/10	2,29	5,12	17,60	124,51	0,08	5,83	261,50	2,53	22,65	57,47	23,56	1,00
283-2008	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	9,97	15,90	11,27	228,68	0,06	2,39	36,00	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
323-2008	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	274,20	0,04		36,00	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>18,87</b>	<b>26,99</b>	<b>106,99</b>	<b>773,76</b>	<b>0,22</b>	<b>10,22</b>	<b>333,60</b>	<b>7,21</b>	<b>69,92</b>	<b>307,74</b>	<b>83,63</b>	<b>4,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,66</b>	<b>36,81</b>	<b>202,62</b>	<b>1298,38</b>	<b>0,43</b>	<b>22,50</b>	<b>407,97</b>	<b>8,71</b>	<b>277,66</b>	<b>534,82</b>	<b>164,50</b>	<b>7,55</b>

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: понедельник  
2

Сезон:  
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
214-2008	Омлет натуральный	150	14,47	24,16	2,74	286,26	0,08	0,27	337,04	3,71	115,05	248,74	19,13	2,82
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>15,59</b>	<b>24,38</b>	<b>25,59</b>	<b>384,53</b>	<b>0,10</b>	<b>0,27</b>	<b>337,04</b>	<b>3,89</b>	<b>120,04</b>	<b>269,94</b>	<b>24,13</b>	<b>3,48</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
88-2008	Щи из квашеной капусты с картофелем и со сметаной	250/10	1,98	6,68	7,64	100,40	0,06	21,99	211,45	2,37	48,66	49,68	20,79	0,78
312-2008	Цыпленок, тушеный в сметанном соусе	100	19,05	22,80	1,96	289,68	0,10	2,02	48,11	2,82	26,81	167,20	20,33	1,38
325-2008	Рис отварной	180	4,44	4,56	39,36	243,60	0,02		60,00	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
394-2008	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00	2,00	0,08	7,12	4,40	3,60	0,95
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>27,87</b>	<b>34,64</b>	<b>96,59</b>	<b>841,04</b>	<b>0,23</b>	<b>28,01</b>	<b>321,56</b>	<b>5,63</b>	<b>95,39</b>	<b>336,88</b>	<b>77,52</b>	<b>5,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,46</b>	<b>59,02</b>	<b>122,18</b>	<b>1225,57</b>	<b>0,33</b>	<b>28,28</b>	<b>658,60</b>	<b>9,52</b>	<b>215,43</b>	<b>606,82</b>	<b>101,65</b>	<b>8,55</b>



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: вторник

Сезон:

2

Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
184-2008	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	54,36	0,75	146,04	232,55	70,81	1,74
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
3-2008	Бутерброд с сыром	20/30	7,95	3,24	14,49	120,50	0,06	0,14	37,40	0,45	206,90	182,10	19,90	0,76
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>17,67</b>	<b>14,55</b>	<b>73,61</b>	<b>500,19</b>	<b>0,26</b>	<b>2,42</b>	<b>91,77</b>	<b>1,20</b>	<b>413,94</b>	<b>459,65</b>	<b>97,71</b>	<b>3,50</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
76-2008	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	250/10	1,95	6,33	10,42	118,61	0,05	10,02	272,70	2,38	49,86	57,69	25,78	1,19
291-2008	Фрикадельки мясные в томатном соусе	100	9,55	13,08	10,26	199,98	0,05	0,57	32,40	4,07	13,57	99,03	14,95	1,61
331-2008	Изделия макаронные отварные	180	6,60	5,76	37,56	229,20	0,07	0,00	36,00	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>20,39</b>	<b>25,62</b>	<b>91,12</b>	<b>694,16</b>	<b>0,21</b>	<b>12,59</b>	<b>341,20</b>	<b>7,78</b>	<b>88,22</b>	<b>243,42</b>	<b>59,73</b>	<b>5,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,06</b>	<b>40,17</b>	<b>164,73</b>	<b>1194,35</b>	<b>0,47</b>	<b>15,01</b>	<b>432,97</b>	<b>8,98</b>	<b>502,16</b>	<b>703,07</b>	<b>157,44</b>	<b>8,57</b>

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда  
2

Сезон:  
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
224-2008	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>21,25</b>	<b>18,45</b>	<b>44,50</b>	<b>432,80</b>	<b>0,08</b>	<b>0,78</b>	<b>95,66</b>	<b>0,00</b>	<b>254,42</b>	<b>317,41</b>	<b>37,32</b>	<b>0,80</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
к/к	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,60	0,72	1,80	14,79	15,86	8,01	0,52
91-2008	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,36	6,53	17,30	138,00	0,09	7,58	212,95	2,41	33,46	79,53	25,18	0,95
258-2008	Жаркое по-домашнему из курицы	250	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,50	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47
442-2008	Сок разливной	200	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,1	7,00	7,00	4,00	1,40
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>20,32</b>	<b>28,97</b>	<b>74,34</b>	<b>653,14</b>	<b>0,37</b>	<b>24,30</b>	<b>242,17</b>	<b>8,48</b>	<b>101,28</b>	<b>341,80</b>	<b>97,96</b>	<b>6,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,57</b>	<b>47,42</b>	<b>118,84</b>	<b>1085,94</b>	<b>0,45</b>	<b>25,08</b>	<b>337,83</b>	<b>8,48</b>	<b>355,70</b>	<b>659,21</b>	<b>135,28</b>	<b>7,38</b>

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: четверг  
2

Сезон:  
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
184-2008	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	55,29	0,20	133,61	204,22	55,76	1,52
433-2008	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	10,00	0	121,00	90,00	14,00	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>14,22</b>	<b>12,07</b>	<b>92,02</b>	<b>540,91</b>	<b>0,31</b>	<b>12,25</b>	<b>70,29</b>	<b>0,79</b>	<b>277,51</b>	<b>331,32</b>	<b>88,66</b>	<b>5,32</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
99-2008	Суп картофельный с горохом и с гречками	250/10	2,29	5,12	17,60	124,51	0,08	5,83	261,50	2,53	22,65	57,47	23,56	1,00
283-2008	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	9,97	15,90	11,27	228,68	0,06	2,39	36,00	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
323-2008	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	274,20	0,04		36,00	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72
411-2008	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	130,86					0,78			0,10
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>18,82</b>	<b>26,98</b>	<b>127,80</b>	<b>851,05</b>	<b>0,22</b>	<b>8,22</b>	<b>333,50</b>	<b>7,20</b>	<b>68,31</b>	<b>306,64</b>	<b>83,03</b>	<b>4,79</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,04</b>	<b>39,05</b>	<b>219,82</b>	<b>1391,96</b>	<b>0,53</b>	<b>20,47</b>	<b>403,79</b>	<b>7,99</b>	<b>345,82</b>	<b>637,96</b>	<b>171,69</b>	<b>10,11</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: пятница  
2

Сезон:  
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														

211-2008	Макароны, запеченные с сыром	200	11,23	15,53	44,50	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,20
432-2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>		<b>15,10</b>	<b>17,13</b>	<b>81,39</b>	<b>548,54</b>	<b>0,16</b>	<b>1,11</b>	<b>122,90</b>	<b>10,75</b>	<b>233,24</b>	<b>247,59</b>	<b>34,69</b>	<b>2,80</b>
	<b>обед категория 11-18 лет</b>													
к/к	Огурец соленый кусочком	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
84-2008	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,90	6,43	7,83	102,62	0,06	18,11	273,10	2,38	49,77	53,55	22,58	0,82
314-2008	Котлеты рубленые из птицы	100	15,48	14,43	11,83	256,44	0,10	0,74	26,05	5,00	25,93	89,58	23,05	1,61
335-2008	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	48,00	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32
431-2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	13,12	53,57		2,00	0,10	0,01	2,39	1,10	0,60	0,07
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>		<b>23,48</b>	<b>27,79</b>	<b>77,08</b>	<b>676,01</b>	<b>0,37</b>	<b>27,39</b>	<b>347,25</b>	<b>7,75</b>	<b>146,12</b>	<b>291,15</b>	<b>91,09</b>	<b>5,06</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,58</b>	<b>44,92</b>	<b>158,47</b>	<b>1224,55</b>	<b>0,53</b>	<b>28,50</b>	<b>470,15</b>	<b>18,50</b>	<b>379,36</b>	<b>538,74</b>	<b>125,78</b>	<b>7,86</b>

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 11-18- лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота  
2

Сезон:  
Возраст: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>Завтрак категория 11-18 лет</b>														
184-2008	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,81	7,70	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
430-2008	Чай с сахаром	200			12,97	51,87					0,39			0,04
к/к	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
5-2008	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	5,79	7,06	14,53	145,10	0,07			0,47	12,10	54,50	13,90	0,98
<b>Итого за Завтрак категория 11-18 лет</b>			<b>18,10</b>	<b>15,26</b>	<b>89,28</b>	<b>563,32</b>	<b>0,24</b>	<b>11,25</b>	<b>73,78</b>	<b>3,96</b>	<b>267,04</b>	<b>295,25</b>	<b>94,93</b>	<b>2,78</b>
<b>обед категория 11-18 лет</b>														
98-2008	Суп картофельный с крупой, с рыбой -Крупа перловая *	250/10	4,64	3,55	20,43	132,60	0,13	16,56	203,47	1,60	29,34	117,94	33,60	1,16
306-2008	Голубцы ленивые (из свинины)	200	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,90	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
402-2008	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,30	0,45	0,15	17,31	11,55	4,50	0,97
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за обед категория 11-18 лет</b>			<b>24,74</b>	<b>25,38</b>	<b>81,17</b>	<b>667,55</b>	<b>0,26</b>	<b>44,09</b>	<b>207,82</b>	<b>7,05</b>	<b>136,61</b>	<b>389,82</b>	<b>94,51</b>	<b>6,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,84</b>	<b>40,64</b>	<b>170,45</b>	<b>1230,87</b>	<b>0,50</b>	<b>55,34</b>	<b>281,60</b>	<b>11,01</b>	<b>403,65</b>	<b>685,07</b>	<b>189,44</b>	<b>9,28</b>
<b>Итого за 12 дней</b>			<b>468,72</b>	<b>522,82</b>	<b>1928,11</b>	<b>14565,94</b>	<b>5,55</b>	<b>325,66</b>	<b>10768,28</b>	<b>121,57</b>	<b>4288,84</b>	<b>7620,17</b>	<b>1730,54</b>	<b>98,97</b>
<b>Итого в среднем за 12 дней</b>			<b>39,06</b>	<b>43,57</b>	<b>160,68</b>	<b>1213,83</b>	<b>0,46</b>	<b>27,14</b>	<b>897,36</b>	<b>10,13</b>	<b>357,40</b>	<b>635,01</b>	<b>144,21</b>	<b>8,25</b>