



№ 4, Минимская СШ
/ Л. М. Нагорская /

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих обедов (комплексный обед) для организации питания обучающихся 7-11 и 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 117 руб.

| Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал. | Сборник рецептур | № ТК |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|--------|
| | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/30 | 6,30 | 4,70 | 15,40 | 128,60 | 2008 | 3 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | 0,25 | 0,06 | 7,20 | 30,28 | 2008 | 431 |
| Снежка отварная с растительным маслом | 60 | 0,855 | 3,054 | 5,016 | 50,97 | 2021 | 54-13а |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 1,75 | 4,70 | 7,64 | 79,92 | 2008 | 84 |
| Плов из птицы | 200 | 19,54 | 19,84 | 37,62 | 407,17 | 2008 | 311 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,28 | - | 14,06 | 57,34 | 2021 | 54-1хн |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 30,00 | 32,53 | 95,82 | 796,04 | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Булочка с корицей | 75 | 7,30 | 5,90 | 39,72 | 241,16 | | к/к |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 7,05 | 29,45 | 2008 | 430 |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 0,73 | 3,13 | 6,56 | 57,31 | 2008 | 41 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 7,33 | 5,67 | 36,29 | 225,47 | 2021 | 99/73 |
| Котлета рыбная | 90 | 11,34 | 8,66 | 8,76 | 158,35 | 2008 | 239 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,24 | 5,23 | 21,87 | 147,54 | 2008 | 335 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,41 | 0,17 | 20,75 | 86,15 | 2008 | 441 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 31,97 | 29,39 | 159,68 | 1031,59 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Печенье сахарное | 40 | 3,00 | 4,40 | 28,40 | 165,20 | | к/к |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | 0,25 | 0,06 | 7,20 | 30,28 | 2008 | 431 |
| Огурец соленый | 60 | 0,60 | - | 1,20 | 7,20 | | к/к |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200/5 | 1,44 | 4,91 | 8,93 | 85,63 | 2008 | 76 |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 15,21 | 16,48 | 11,82 | 256,48 | 2008 | 314 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 6,40 | 44,89 | 272,07 | 2008 | 323 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,09 | 0,09 | 17,11 | 69,59 | 2008 | 394 |

| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|---------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 30,73 | 32,92 | 138,23 | 972,61 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/30 | 6,30 | 4,70 | 15,40 | 128,60 | 2008 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 7,05 | 29,45 | 2008 | 430 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,80 | 6,09 | 4,78 | 77,12 | 2008 | 51 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,97 | 5,04 | 13,72 | 108,14 | 2008 | 91 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 20,99 | 42,79 | 18,98 | 544,97 | 2008 | 258 |
| Компот из изюма | 200 | 0,28 | 0,06 | 15,52 | 63,74 | 2021 | 54-4 хн |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 31,56 | 58,91 | 84,33 | 993,78 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Булочка ванильно-сахарная | 75 | 7,29 | 5,89 | 41,57 | 248,39 | | к/к |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | 0,25 | 0,06 | 7,20 | 30,28 | 2008 | 431 |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 0,73 | 3,13 | 6,56 | 57,31 | 2008 | 41 |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 4,61 | 3,25 | 16,59 | 114,05 | 2008 | 100 |
| Цыпленок тушеный в сметанном соусе | 50/50 | 18,52 | 7,76 | 2,75 | 154,92 | 2008 | 312 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,74 | 4,94 | 34,92 | 207,13 | 2008 | 331 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | 2008 | 442 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 38,55 | 25,60 | 152,27 | 994,24 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Оладьи с джемом | 100/20 | 7,70 | 12,41 | 36,20 | 287,22 | 2008 | 444 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 7,05 | 29,45 | 2008 | 430 |
| Салат из моркови с маслом растительным | 60 | 0,55 | 6,10 | 4,32 | 74,41 | 2021 | 54-11 з |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 5,83 | 5,09 | 26,01 | 173,13 | 2008 | 99/73 |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом молочным | 60/40 | 9,45 | 7,09 | 7,70 | 132,39 | 2008 | 283/366 |
| Рис отварной | 150 | 4,08 | 5,21 | 39,46 | 221,01 | 2008 | 325 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,28 | - | 14,06 | 57,34 | 2021 | 54-1хн |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 29,50 | 36,52 | 153,47 | 1061,11 | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Кондитерские изделия (вафли) | 40 | 1,36 | 12,08 | 25,88 | 217,68 | | к/к |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | 0,25 | 0,06 | 7,20 | 30,28 | 2008 | 431 |
| Свекла отварная с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,97 | 2021 | 54-13з |

| | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|--------|
| Суп картофельный с фасолью со сметаной | 200/5 | 4,54 | 5,26 | 15,51 | 127,50 | 2008 | 99 |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 15,21 | 16,48 | 11,82 | 256,48 | 2008 | 314 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 6,40 | 44,89 | 272,07 | 2008 | 323 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,09 | 0,09 | 17,11 | 69,59 | 2008 | 394 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 32,45 | 44,00 | 146,10 | 1110,74 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/30 | 6,30 | 4,70 | 15,40 | 128,60 | 2008 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 7,05 | 29,45 | 2008 | 430 |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,87 | 3,11 | 6,77 | 58,50 | 2008 | 40 |
| Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 1,86 | 4,03 | 9,38 | 81,23 | 2008 | 95 |
| Плов по-узбекски | 200 | 19,15 | 20,24 | 40,33 | 420,03 | 2008 | 266 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,41 | 0,17 | 20,75 | 86,15 | 2008 | 441 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 29,80 | 32,48 | 108,55 | 845,72 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Булочка "Венская сдоба" | 75 | 7,29 | 5,89 | 40,51 | 244,14 | | к/к |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | 0,25 | 0,06 | 7,20 | 30,28 | 2008 | 431 |
| Огурец соленый | 60 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 7,20 | | к/к |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 1,57 | 4,25 | 7,22 | 73,41 | 2008 | 84 |
| Котлета рыбная | 90 | 11,34 | 8,66 | 8,76 | 158,35 | 2008 | 239 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 4,13 | 22,64 | 140,95 | 2008 | 335 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | 2008 | 442 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 25,77 | 23,56 | 130,21 | 836,48 | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Оладьи с молоком сгущенным | 100/20 | 9,16 | 14,09 | 42,24 | 332,34 | 2008 | 444 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 7,05 | 29,45 | 2008 | 430 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,80 | 6,09 | 4,78 | 77,12 | 2008 | 51 |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 4,61 | 3,25 | 16,59 | 114,05 | 2008 | 100 |
| Голубцы ленивые (свинина) | 200 | 15,22 | 33,77 | 16,75 | 431,77 | 2008 | 306 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,58 | 0,00 | 21,73 | 89,22 | 2021 | 54-1хл |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 31,99 | 57,82 | 127,80 | 1160,10 | | |
| 11 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/30 | 6,30 | 4,70 | 15,40 | 128,60 | 2008 | 3 |

| | | | | | | | |
|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | 0,25 | 0,06 | 7,20 | 30,28 | 2008 | 431 |
| Салат из моркови и яблок с маслом растительным | 60 | 0,55 | 6,10 | 4,32 | 74,41 | 2021 | 54-11 з |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,97 | 5,04 | 13,72 | 108,14 | 2008 | 91 |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 15,21 | 16,48 | 11,82 | 256,48 | 2008 | 314 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,74 | 4,94 | 34,92 | 207,13 | 2008 | 331 |
| Компот из изюма | 200 | 0,28 | 0,06 | 15,52 | 63,74 | 2021 | 54-4 хн |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 31,32 | 37,57 | 111,78 | 910,53 | | |
| 12 день | | | | | | | |
| Комплексный обед 7-11 лет | | | | | | | |
| Фрукты сезонные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | к/к |
| Печенье сахарное | 40 | 3,00 | 4,40 | 28,40 | 165,20 | | к/к |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 7,05 | 29,45 | 2008 | 430 |
| Огурец соленый | 60 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 7,20 | | к/к |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200/5 | 1,44 | 4,91 | 8,93 | 85,63 | 2008 | 76 |
| Суфле из печени | 100 | 16,84 | 8,54 | 9,44 | 181,95 | 2008 | 298 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 6,40 | 44,89 | 272,07 | 2008 | 323 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | 2008 | 442 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,02 | 0,18 | 8,88 | 41,76 | | к/к |
| Итого за Обед: | | 32,23 | 24,88 | 142,59 | 923,66 | | |