УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю._____

Согласовано_____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	184.23-2008	5,97	7,72	39,23	251,1	0,07	1,28	54,36	0,23	126,52	156,56	36,05	0,59
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом	(25/5/30)	2.01-2008	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Итого за Завтрак			**9,97**	**13,75**	**97,55**	**424,11**	**0,14**	**2,65**	**113,01**	**0,91**	**198,22**	**234,01**	**55,65**	**1,43**
Обед														
Огурец соленый кусочком	20	к/к	0,18		0,36	2,76		1,08			4,86	5,04	0,12	
Суп крестьянский с крупой с говядиной и сметаной	250/15/10	94.15-2008	7	8	14	158		20	212	1	45	120	26	1
Печень, тушенная в сметанном соусе	100/50	261.03-2008	25,07	10,74	10,64	248,93	0,36	24,85	10705,55	3,62	34,29	443,4	27,86	9,79
Каша гречневая рассыпчатая	180	323.02	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Компот из из свежих яблок	200	394,04-2008	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**45,11**	**27,02**	**119,96**	**916,95**	**0,77**	**49,93**	**10960,39**	**5,78**	**124,37**	**864,47**	**233,58**	**18,59**
Итого за день			**55,08**	**40,77**	**217,51**	**1341,06**	**0,91**	**52,58**	**11073,4**	**6,69**	**322,59**	**1098,48**	**289,23**	**20,02**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю.

Согласовано **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/5	184.62-2008	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Бутерброд с сыром и масло сливочным	30/10/30	3-2008	10,79	12,96	14,57	220,3	0,06	0,21	121,4	0,58	308,1	262	24,9	0,86
Чай с лимоном	200/5	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07
Итого за Завтрак			21,65	20,67	68,47	544,22	0,19	3,46	175,28	3,68	557,04	475,85	64,53	2,09
Обед														
Борщс курой с фасолью и сметаной	250/15/10	79.18-2008	10	9	12	186		6	302		61	158	41	2
Рыба запеченная с картофелем по- русски	100/150	235.15-2008	16,76	10,6	16,33	227,76	0,15	7,62	57,1	2,9	71,27	270,78	46,44	1,4
Винегрет с овощами	100	51.29-2008	1,39	10,14	7,38	127,54	0,04	13,01	200,93	4,52	25,85	41,46	16,52	0,68
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржаной-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			30,72	30,2	86,28	759,83	0,23	26,93	560,48	7,93	184,63	524,19	118,46	6,29
Итого за день			52,37	50,87	154,75	1304,05	0,42	30,39	735,76	11,61	741,67	1000,04	182,99	8,38

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____
Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Макароны запеченные с сыром	200	211.02-2008	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1.12-2008	2,4	4,43	14,53	107,9	0,005		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яйцо отварное	40	213.01-2008	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Итого за Завтрак			**18,01**	**24,22**	**84,13**	**636,58**	**0,135**	**1,41**	**188,06**	**10,83**	**315,48**	**330,42**	**60,05**	**3,07**
Обед														
Салат из свекла с маслом растительным	100	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	1,8	4,49	36,98	39,65	20,02	1,29
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/5	84.43-2008	7,84	9,36	7,83	153,91	0,09	18,53	286,9	1,39	54,6	108,7	29,14	1,27
Жаркое по-домашнему из курицы	50/200	258.13-2008	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,5	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47
Сок разливной	200	442-2008	1		20	92		4			14	14	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**27,11**	**37,75**	**79,72**	**794,67**	**0,37**	**42,65**	**317,2**	**10,15**	**151,61**	**401,76**	**117,93**	**9,07**
Итого за день			**45,12**	**61,97**	**163,85**	**1431,25**	**0,505**	**44,06**	**505,26**	**20,98**	**467,09**	**732,18**	**177,98**	**12,14**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	224.72-2008	35,18	30,47	50,64	623,73	0,14	1,27	157,88	3,19	413,32	521,78	61,07	1,26
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	1.12	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Итого за Завтрак			39,03	36,5	87,48	841,43	0,21	1,92	201,53	3,63	481,42	593,83	77,97	1,98
Обед														
Огурец соленый кусочком	15	к/к	0,14		0,27	2,07		0,81			3,65	3,78	0,09	
Суп картофельный с горохом и с говядиной	250/10	99.75-2008	5,14	6,24	9,87	117,07	0,07	5,83	261,5	1,32	21,113	88,62	23,56	1,33
Овощи, тушеные с отварной говядиной	200	351.12-2008	9,94	14,66	9,31	338,69	0,09	9,77	1220,26	2	90,76	168,91	50,66	2,69
Компот из апельсинов	200	399.02-2008	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,01	17,72	11,5	6,5	0,22
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			17,91	21,44	67,21	667,89	0,22	46,41	1485,76	3,69	142,443	315,21	90,81	5,48
Итого за день			56,94	57,94	154,69	1509,32	0,43	48,33	1687,29	7,32	623,863	909,04	168,78	7,46

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ Директор МКОУ Кикеринской СОШ
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	184-2008	8,22	10,01	32,85	256,89	0,18	1,28	54,36	0,75	145,92	232,92	70,81	1,73
Чай с сахаром	100	430,08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Банан	100	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	1.12-2008	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82
Итого за Завтрак			**12,92**	**19,16**	**86,22**	**573,56**	**0,28**	**11,28**	**139,66**	**1,77**	**164,71**	**297,62**	**126,01**	**3,19**
Обед														
Салат с капусты квашеной	100	40.32-08	1,67	5,1	8,39	88,61	0,02	19,81	19	2,34	47,03	32,91	16,06	0,62
Рассольник ленинградский с курой	250/10	91.54-2008	6,31	7,67	17,3	165,28	0,11	7,79	222,15	1,38	36,68	116,28	29,55	1,25
Печень, тушеная в сметанном соусе	100/50	261.03-2008	25,7	10,74	10,64	248,93	0,36	24,85	10705,55	3,62	34,29	443,4	27,86	9,79
Изделия макаронные отварные	180	331.02-2008	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**42,88**	**29,6**	**121,02**	**945,4**	**0,6**	**52,75**	**10986,33**	**17,09**	**158,05**	**690,77**	**98,03**	**14,88**
Итого за день			**55,8**	**48,76**	**207,24**	**1518,96**	**0,88**	**64,03**	**11125,99**	**18,86**	**322,76**	**988,39**	**224,04**	**18,07**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	184-2008	8,55	8,87	39,06	273,61	0,19	1,25	55,29	0,2	133,49	204,22	55,76	1,51
Кофейный напиток с молоком	200	432-2008	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Яблоко свежее	110	к/к	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			**12,81**	**11,21**	**86,64**	**505,61**	**0,29**	**12,9**	**71,79**	**0,81**	**218,59**	**287,42**	**82,56**	**4,64**
Обед														
Салат из свеклы с маслом растительным	100	к/к	1,35	10,08	7,92	127,7	0,02	9	1,8	4,49	36,8	39,65	20,02	1,29
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/5	100.32-2008	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	206,83	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
Рыба (филе минтая) припущенная в молоке	100	230.16-2008	15,87	9,54	3,05	161,6	0,1	3,31	15,8	4,39	72,56	233,46	35,04	0,71
Картофель отварной с маслом сливочным	180	333.02-2008	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Чай с лимоном	200/5	431.13-2008	0,05	0,01	13,12	53,57		2	0,1	0,01	2,39	1,1	0,6	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**28,01**	**29,44**	**83,15**	**746,08**	**0,47**	**56,24**	**269,11**	**11,82**	**168,59**	**496,38**	**127,9**	**5,94**
Итого за день			**40,82**	**40,65**	**169,79**	**1251,69**	**0,76**	**69,14**	**340,9**	**12,63**	**387,18**	**783,8**	**210,46**	**10,58**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ реп	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Омлет с зеленым горошком	200-20	214.41-2008	19,29	32,26	3,65	382,18	0,11	0,35	449,6	4,97	153,12	331,59	25,48	3,76
Хлеб пшеничный	30	к/к	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Итого за Завтрак			**25,53**	**36,36**	**43,21**	**604,04**	**0,2**	**1,65**	**471,72**	**5,37**	**285,74**	**473,89**	**66,38**	**5,4**
Обед														
Огурец соленый	10	к/к	0,08	0,01	0,17	1,3		0,5	0,5	0,01	2,3	2,4	1,4	0,06
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/15/10	95.22-2008	6	7	12	138		9	210	1,04	41	105	28	2
Голубцы ленивые из свинины	200	306.58-2008	10,91	26,31	10,56	337,72	0,29	29,86	4,29	4,85	83,45	161,04	43,92	2,01
Компот из из свежих яблок	200	394,04-2008	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**19,39**	**33,92**	**70,36**	**684,38**	**0,34**	**43,36**	**216,79**	**6,34**	**143,07**	**315,24**	**86,92**	**6,26**
Итого за день			**44,92**	**70,28**	**113,57**	**1288,42**	**0,54**	**45,01**	**688,51**	**11,71**	**428,81**	**789,13**	**153,3**	**11,66**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	224.72-2008	35,18	30,47	50,64	623,73	0,14	1,27	157,88	3,19	413,32	521,78	61,07	1,26
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	01.12.2008	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
Чай с молоком	200/13	715.06-2008	1,45	1,6	15,32	81,87	0,02	0,65	11		60,39	45	7	0,09
Итого за Завтрак			39,03	36,5	80,49	813,5	0,21	1,92	201,53	3,63	481,21	593,83	77,97	1,96
Обед														
Огурцы	10	к/к	0,07	0,01		1,1		0,35	0,03	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой и сметаной	250/10/5	84.41-08	3,78	5,71	7,68	114,85	0,06	18,1	267,75	2,37	45,37	50,5	22,13	0,81
Жаркое по-домашнему из курицыс маслом сливочным	(50/200)	258.13-2008	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,5	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			21,1	24,05	82,46	662,74	0,32	29,87	296,73	6,8	110,41	304,46	88,8	5,54
Итого за день			60,13	60,55	162,95	1476,24	0,53	31,79	498,26	10,43	591,62	898,29	166,77	7,5

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюд		№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	184.59-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Чай с сахаром	200	430.08-2008			12,97	51,87					0,39			0,04
Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47		10	6	0,2	16	8	11	2,2
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/30	3.35-2008	6,58	6,63	14,53	195,5	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73
Итого за Завтрак			**14,4**	**14,75**	**75,04**	**545,49**	**0,15**	**11,39**	**121,06**	**1,4**	**305,73**	**280,03**	**50,37**	**3,56**
Обед														
Салат из капусты квашеной с маслом растительным	100	40-2008	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	17,71		2,3	42,13	31,01	14,36	0,58
Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)	250/15	98.48-2008	5,61	3,6	20,43	137	0,13	16,59	204,08	1,62	31,78	132,58	36,98	1,21
Плов из птицы	100/150	311.03-2008	31,11	35,89	40,66	610,83	0,19	4,7	298	6	38,08	325,9	60,44	2,64
Сок разливной	200	442-2008	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	8	2,8
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**41,56**	**45,23**	**109,29**	**1020,26**	**0,4**	**43**	**502,28**	**24,28**	**135,19**	**539,89**	**129,78**	**8,47**
Итого за день			**55,96**	**59,98**	**184,33**	**1565,75**	**0,55**	**54,39**	**623,34**	**25,68**	**440,92**	**819,92**	**180,15**	**12,03**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Вальгер А.Ю. _____

Согласовано _____ **Директор МКОУ Кикеринской СОШ**
Дьячкова Татьяна Ефимовна

Примерное двухнедельное цикличное сезонное (осень-зима-весна) сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся МКОУ Кикеринской СОШ, МОУ Бегуницкая СОШ Волосовского р-на на 2020-2021 года. Стоимость 108 руб.(завтрак-42руб.обед 66 руб)

ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	M	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	184.01	9	9	33	254		1	55		127	234	113	3
Какао с молоком	200	433-2008	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Бутерброд с сыром	30/20	3	7,95	3,24	14,49	120,5	0,06	0,14	37,4	0,45	206,9	182,1	19,9	0,76
Итого за Завтрак			**20,82**	**16,04**	**72,56**	**525,86**	**0,1**	**2,44**	**114,52**	**0,46**	**459,62**	**532,3**	**163,9**	**4,8**
Обед														
Икра свекольная	100	56-2008	1,44	8,11	8,43	112,48	0,02	9,7	1,58	3,64	38,49	45,32	20,12	1,28
Борщ с капустой с картофелем с курой и сметаной	200/10/10	76.44-2008	8,01	9,24	10,42	170,44	0,08	10,37	286,5	1,39	54,69	112,84	32,34	1,64
Гуляш из свинины	50/50	443.03-2008	10,64	27,26	2,93	301,3	0,31	0,73		2,12	13,57	125,13	20,28	1,43
Изделия макаронные отварные	180	331.02-2008	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Чай с сахаром	200(10)	430.19-2008			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед			**28,96**	**50,68**	**85,64**	**940,97**	**0,52**	**20,8**	**327,26**	**16,75**	**129,79**	**369,92**	**92,8**	**6,63**
Итого за день			**49,78**	**66,72**	**158,2**	**1466,83**	**0,62**	**23,24**	**441,78**	**17,21**	**589,41**	**902,22**	**256,7**	**11,43**
Итого за 10 дней			**516,92**	**558,49**	**1686,88**	**14153,57**	**6,145**	**462,96**	**27720,49**	**143,12**	**4915,913**	**8921,49**	**2010,4**	**119,27**