

9 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ ССОИ №1
М.Т. Березина



Двухнедельное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 4

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
50	Бутерброд с джемом 50 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,99, Жиры - 4,85, Углеводы - 25,29, Калорийность - 152,75	пор
210	Макаронны запеченные с сыром 210 гр. Пищевая ценность: Белки - 11,87, Жиры - 17,20, Углеводы - 52,85, Калорийность - 413,70	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
Обед		
60	Огурец соленый 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,60, Жиры - , Углеводы - 1,20, Калорийность - 7,20	пор
250	Суп из овощей со сладким перцем 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,26, Жиры - 4,20, Углеводы - 14,42, Калорийность - 104,53	пор
250	Щи (свиные) 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 22,20, Жиры - 47,18, Углеводы - 83,10, Калорийность - 725,83	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - , Жиры - , Углеводы - , Калорийность -	пор
40	Хлеб ржанно-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92, Жиры - 0,52, Углеводы - 14,56, Калорийность - 74,60	пор
200	Колбас из снежзамороженных игод 200 гр Пищевая ценность: Белки - 0,22, Жиры - 0,04, Углеводы - 24,35, Калорийность - 98,69	пор
250	Будьон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

10 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ ССОИ №1
М.Т. Березина



Двухнедельное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 5

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
45	Бутерброд с молоком сгущенным 45 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,32, Жиры - 2,31, Углеводы - 24,05, Калорийность - 130,21	пор
200	Каша гречневая вязкая с/с 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,85, Жиры - 8,31, Углеводы - 43,26, Калорийность - 283,17	пор
200	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,25, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,18, Калорийность - 62,14	пор
Обед		
60	Винегрет овощной 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,83, Жиры - 6,02, Углеводы - 5,61, Калорийность - 79,90	пор
250	Суп картофельный с вермишелью 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92, Жиры - 2,65, Углеводы - 23,87, Калорийность - 131,03	пор
100	Щецы по-строгановски 50/50 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,52, Жиры - 8,83, Углеводы - 1,94, Калорийность - 140,55	пор
180	Макаронные изделия отварные 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,75, Жиры - 5,50, Углеводы - 45,31, Калорийность - 257,72	пор
200	Кисель из сока плодового или игодного натурального 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,01, Жиры - , Углеводы - 38,17, Калорийность - 152,70	пор
30	Хлеб ржанно-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
25	Ватон жаренной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы - 12,85, Калорийность - 65,43	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Будьон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

13 января 2025 год (понедельник)

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 7

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,14, Жиры - 8,12, Углеводы - 36,12, Калорийность - 246,14	пор
30	Соус яблочный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,15, Жиры - 0,03, Углеводы - 19,63, Калорийность - 79,40	пор
200	Кофейный напиток (на молоке) 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39, Жиры - 2,56, Углеводы - 32,45, Калорийность - 122,40	пор
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,90, Жиры - 4,40, Углеводы - 28,40, Калорийность - 165,20	пор
40	Вафли вафельной 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 1,16, Углеводы - 20,56, Калорийность - 104,68	пор
Обед		
60	Салат из моркови с маслом растительным 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,70, Жиры - 6,05, Углеводы - 3,78, Калорийность - 72,36	пор
250	Суп картофельный с горохом и гречками 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,40, Жиры - 5,96, Углеводы - 33,33, Калорийность - 216,51	пор
280	Жаркое по домашнему (свинина) 280 гр. Пищевая ценность: Белки - 27,89, Жиры - 49,29, Углеводы - 32,18, Калорийность - 682,66	пор
200	Крем-суп из свежемороженых ягод 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,22, Жиры - 0,04, Углеводы - 24,35, Калорийность - 98,69	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,30, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

14 января 2025 год (вторник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 8

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Круассан из смеси круп с молоком ступенчатым 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 20,61, Жиры - 13,93, Углеводы - 47,89, Калорийность - 399,32	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - , Жиры - , Углеводы - , Калорийность -	пор
40	Вафли 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,20, Жиры - 2,00, Углеводы - 32,00, Калорийность - 150,80	пор
40	Вафли вафельной 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 1,16, Углеводы - 20,56, Калорийность - 104,68	пор
Обед		
60	Салат из свеклы с маслом растительным 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,87, Жиры - 4,00, Углеводы - 6,26, Калорийность - 64,50	пор
250	Суп из овощей со сладким перцем 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,26, Жиры - 4,20, Углеводы - 14,42, Калорийность - 104,53	пор
100	Бульон из свинины 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,00, Жиры - 24,28, Углеводы - 2,88, Калорийность - 278,10	пор
180	Пюре картофельное 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,91, Жиры - 6,03, Углеводы - 31,55, Калорийность - 196,12	пор
200	Компот из свежих яблок 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,16, Жиры - , Углеводы - 28,45, Калорийность - 114,43	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
25	Вафли вафельной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы - 12,85, Калорийность - 65,43	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,30, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

15 января 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
И. Т. Березина



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 9

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
205	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,52, Жиры - 0,45, Углеводы - 40,42, Калорийность - 179,81	пор
120	Фрукты сезонные (яблоки) 120 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы - 13,56, Калорийность - 56,16	пор
200	Какао с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,77, Жиры - 3,80, Углеводы - 28,05, Калорийность - 149,48	пор
Обед		
60	Огурец свежий 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы - 1,80, Калорийность - 9,12	пор
255	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,95, Жиры - 3,51, Углеводы - 15,93, Калорийность - 103,14	пор
100	Печен. по-строгановски 50/50 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,32, Жиры - 8,83, Углеводы - 1,94, Калорийность - 140,55	пор
180	Макаронные изделия отварные 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,78, Жиры - 5,80, Углеводы - 45,31, Калорийность - 257,72	пор
200	Напиток из плодов шиповника 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,19, Жиры - , Углеводы - 17,84, Калорийность - 72,11	пор
40	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,92, Жиры - 0,57, Углеводы - 14,56, Калорийность - 74,60	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

16 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
И. Т. Березина



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 10

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
50	Бутерброд с джемом 50 гр Пищевая ценность: Белки - 1,99, Жиры - 4,85, Углеводы - 25,29, Калорийность - 152,75	пор
200	Каша гречневая вязкая с/е 200 гр. (№6.3) Пищевая ценность: Белки - 8,85, Жиры - 8,31, Углеводы - 43,26, Калорийность - 283,17	пор
200	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,25, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,18, Калорийность - 62,14	пор
Обед		
60	Венгрет овощной 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,83, Жиры - 6,02, Углеводы - 5,61, Калорийность - 79,90	пор
250	Суп картофельный с клецками 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,17, Жиры - 3,00, Углеводы - 17,39, Калорийность - 105,23	пор
100	Рябизе свежая запеченная с сыром 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,41, Жиры - 11,35, Углеводы - 5,20, Калорийность - 172,68	пор
180	Рис отварной 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,24, Жиры - 6,43, Углеводы - 19,46, Калорийность - 276,62	пор
200	Напиток апельсиновый 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,14, Жиры - , Углеводы - 25,19, Калорийность - 101,29	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,19, Жиры - 0,49, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

17 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина

Двухдневное индивидуальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 11

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 4,40, Углеводы - 28,10, Калорийность - 165,20	пор
200	Каша овсяная молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,98, Жиры - 7,88, Углеводы - 15,03, Калорийность - 286,90	пор
30	Соус молочный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,15, Жиры - 0,03, Углеводы - 19,63, Калорийность - 79,40	пор
200	Кофейный напиток с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39, Жиры - 2,56, Углеводы - 22,45, Калорийность - 122,40	пор
25	Вагон вареной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы - 12,85, Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Сметана из б/г капсулы 60 гр Пищевая ценность: Белки - 0,94, Жиры - 5,00, Углеводы - 6,02, Калорийность - 72,84	пор
255	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,50, Жиры - 5,27, Углеводы - 30,14, Калорийность - 137,93	пор
100	Булочки, батончики, шницели рубленные 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 17,46, Жиры - 16,51, Углеводы - 16,61, Калорийность - 284,89	пор
180	Каша гречневая рассычатая 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 10,49, Жиры - 7,11, Углеводы - 56,49, Калорийность - 331,90	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,15, Жиры - , Углеводы - 53,43, Калорийность - 218,31	пор
25	Вагон вареной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы - 12,85, Калорийность - 65,43	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

20 января 2025 год (понедельник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина

Двухдневное индивидуальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Запеканка рисовая со сгущенным молоком 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 4,13, Жиры - 5,45, Углеводы - 44,88, Калорийность - 245,08	пор
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 4,40, Углеводы - 28,10, Калорийность - 165,20	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
25	Вагон вареной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы - 12,85, Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Салат из моркови с маслом растительным 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,70, Жиры - 6,05, Углеводы - 3,78, Калорийность - 72,36	пор
265	Суп картофельный с горохом, и гречками 250/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,20, Жиры - 5,38, Углеводы - 38,62, Калорийность - 235,63	пор
100	Мясное сушеное (свирина) 50/50 гр. Пищевая ценность: Белки - 14,02, Жиры - 28,11, Углеводы - 3,33, Калорийность - 322,40	пор
180	Каша гречневая рассычатая 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 10,49, Жиры - 7,11, Углеводы - 56,49, Калорийность - 331,90	пор
200	Компот из свежемороженой ягод 200 гр Пищевая ценность: Белки - 0,22, Жиры - 0,04, Углеводы - 24,35, Калорийность - 98,69	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

21 января 2025 год (вторник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.Л.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №1
"М.Т. Березина"



Двухдневное специальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Веселовского района, стоимостью 161 руб.

День:2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
40	Вафли 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,20, Жиры - 2,00, Углеводы -32,00, Калорийность - 150,80	пор
200	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,14, Жиры - 8,12, Углеводы -36,12, Калорийность - 246,14	пор
30	Сюс ягодный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,15, Жиры - 0,03, Углеводы -19,63, Калорийность - 79,40	пор
200	Кашка с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,77, Жиры - 3,80, Углеводы -25,05, Калорийность - 149,48	пор
25	Батон пшеничный 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Салат из свежих овощей с маслом растительным 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,87, Жиры - 4,00, Углеводы -6,26, Калорийность - 64,50	пор
255	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,50, Жиры - 5,27, Углеводы -20,14, Калорийность - 137,93	пор
100	Шницель куриный натуральный 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 30,60, Жиры - 6,59, Углеводы -9,19, Калорийность - 218,47	пор
180	Макаронные изделия отварные 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,75, Жиры - 5,50, Углеводы -45,31, Калорийность - 257,72	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
40	Хлеб ржанно-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92, Жиры - 0,52, Углеводы -14,56, Калорийность - 74,60	пор
200	Компот из свежемороженой ягод 200 гр Пищевая ценность: Белки - 0,22, Жиры - 0,04, Углеводы -24,35, Калорийность - 98,69	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы -8,62, Калорийность - 89,88	пор

22 января 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.Л.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №1
"М.Т. Березина"



Двухдневное специальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Веселовского района, стоимостью 161 руб.

День:3

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,98, Жиры - 7,88, Углеводы -45,03, Калорийность - 286,90	пор
200	Кофейный напиток с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39, Жиры - 2,56, Углеводы -22,45, Калорийность - 122,40	пор
120	Фрукты сезонные (яблоки) 120 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы -13,56, Калорийность - 56,16	пор
25	Батон пшеничный 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Салат из свежих огурцов и помидоров 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,52, Жиры - 6,05, Углеводы -2,23, Калорийность - 65,44	пор
255	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,95, Жиры - 3,51, Углеводы -15,93, Калорийность - 103,14	пор
100	Котлеты рыбные особым 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,33, Жиры - 5,78, Углеводы -13,49, Калорийность - 139,33	пор
180	Пюре картофельное 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,91, Жиры - 6,03, Углеводы -31,55, Калорийность - 196,12	пор
40	Хлеб ржанно-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92, Жиры - 0,52, Углеводы -14,56, Калорийность - 74,60	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы -8,62, Калорийность - 89,88	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,15, Жиры - , Углеводы -53,43, Калорийность - 218,31	пор

23 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М. Т. Березина



Двухдневное специальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 4

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
50	Бутерброд с джемом 50 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,99, Жиры - 4,85, Углеводы -25,29, Калорийность - 152,75	пор
210	Макаронны запеченные с сыром 210 гр. Пищевая ценность: Белки - 11,87, Жиры - 17,20, Углеводы -52,85, Калорийность - 413,70	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
Обед		
60	Огурец соленый 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,60, Жиры - , Углеводы -1,20, Калорийность - 7,20	пор
250	Суп из овощей со сладким перцем 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,26, Жиры - 4,20, Углеводы -14,42, Калорийность - 104,53	пор
250	Плов (свиная) 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 22,20, Жиры - 47,18, Углеводы -53,10, Калорийность - 725,83	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - , Жиры - , Углеводы - , Калорийность -	пор
40	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92, Жиры - 0,52, Углеводы -14,56, Калорийность - 74,60	пор
200	Кремль из сливозамороженных ягод 200 гр Пищевая ценность: Белки - 0,22, Жиры - 0,04, Углеводы -24,35, Калорийность - 98,69	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы -8,62, Калорийность - 89,88	пор

24 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М. Т. Березина



Двухдневное специальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 5

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
45	Бутерброд с молоком ступенным 45 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,32, Жиры - 2,31, Углеводы -24,05, Калорийность - 130,21	пор
200	Каша гречневая вязкая с/с 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,85, Жиры - 8,31, Углеводы -13,26, Калорийность - 283,17	пор
200	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,25, Жиры - 0,05, Углеводы -15,18, Калорийность - 62,14	пор
Обед		
60	Винегрет овощной 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,83, Жиры - 6,02, Углеводы -5,61, Калорийность - 79,90	пор
250	Суп картофельный с вермишелью 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92, Жиры - 2,65, Углеводы -23,87, Калорийность - 131,03	пор
100	Печень по-строгановски 50/50 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,32, Жиры - 8,83, Углеводы -1,94, Калорийность - 140,55	пор
180	Макаронные изделия отварные 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,75, Жиры - 5,50, Углеводы -15,31, Калорийность - 257,72	пор
200	Кисель из сока плодового или ягодного натурального 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,01, Жиры - , Углеводы -38,17, Калорийность - 152,70	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы -10,92, Калорийность - 55,95	пор
25	Веттон вареной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы -8,62, Калорийность - 89,88	пор

27 января 2025 год (понедельник)

Генеральный директор
ООО "Лен АгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина



Двухдневное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Везоволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 7

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,14 , Жиры - 8,12 , Углеводы -36,12 , Калорийность - 246,14	пор
30	Супе ягодный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,15 , Жиры - 0,03 , Углеводы -19,63 , Калорийность - 79,40	пор
200	Кофейный напиток (на молоке) 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39 , Жиры - 2,56 , Углеводы -32,45 , Калорийность - 122,40	пор
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00 , Жиры - 4,40 , Углеводы -28,40 , Калорийность - 165,20	пор
40	Вафли вафельной 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00 , Жиры - 1,16 , Углеводы -20,56 , Калорийность - 104,68	пор
Обед		
60	Салат из моркови с маслом растительным 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,70 , Жиры - 6,05 , Углеводы -3,78 , Калорийность - 72,36	пор
250	Суп картофельный с горохом и гречками 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,40 , Жиры - 5,96 , Углеводы -33,33 , Калорийность - 216,51	пор
280	Жареное по домашнему (свинина) 280 гр. Пищевая ценность: Белки - 27,59 , Жиры - 49,29 , Углеводы -32,18 , Калорийность - 682,66	пор
200	Компот из свежих мороженых ягод 200 гр Пищевая ценность: Белки - 0,22 , Жиры - 0,04 , Углеводы -24,35 , Калорийность - 98,69	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19 , Жиры - 0,39 , Углеводы -10,92 , Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20 , Жиры - 0,05 , Углеводы -15,00 , Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19 , Жиры - 2,96 , Углеводы -8,62 , Калорийность - 89,88	пор

28 января 2025 год (вторник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Лен АгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина



Двухдневное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Везоволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 8

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Круассан из смеси круп с молоком ступенчатым 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 20,61 , Жиры - 13,93 , Углеводы -47,89 , Калорийность - 399,32	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - , Жиры - , Углеводы - , Калорийность -	пор
40	Вафли 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,20 , Жиры - 2,00 , Углеводы -32,00 , Калорийность - 150,80	пор
40	Вафли вафельной 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00 , Жиры - 1,16 , Углеводы -20,56 , Калорийность - 104,68	пор
Обед		
60	Салат из свежих с маслом растительным 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,87 , Жиры - 4,00 , Углеводы -6,26 , Калорийность - 64,50	пор
250	Суп из овощей со сладким перцем 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,26 , Жиры - 4,20 , Углеводы -14,42 , Калорийность - 104,53	пор
100	Гуляш из свинины 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,00 , Жиры - 24,28 , Углеводы -2,88 , Калорийность - 278,10	пор
180	Пюре картофельное 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,91 , Жиры - 6,03 , Углеводы -31,55 , Калорийность - 196,12	пор
200	Компот из свежих яблок 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,16 , Жиры - , Углеводы -28,45 , Калорийность - 114,43	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19 , Жиры - 0,39 , Углеводы -10,92 , Калорийность - 55,95	пор
25	Вафли вафельной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88 , Жиры - 0,73 , Углеводы -12,85 , Калорийность - 65,43	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20 , Жиры - 0,05 , Углеводы -15,00 , Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19 , Жиры - 2,96 , Углеводы -8,62 , Калорийность - 89,88	пор

29 января 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М. Т. Березина



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Веселовского района, стоимостью 161 руб.

День: 9

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
205	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,52, Жиры - 0,45, Углеводы - 40,12, Калорийность - 179,81	пор
120	Фрукты сезонные (яблоки) 120 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы - 13,56, Калорийность - 56,16	пор
200	Каша с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,77, Жиры - 3,80, Углеводы - 25,05, Калорийность - 149,48	пор
Обед		
60	Огурец свежий 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы - 1,80, Калорийность - 9,12	пор
255	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,95, Жиры - 3,51, Углеводы - 15,93, Калорийность - 103,14	пор
100	Печень по-строгановски 50/50 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,32, Жиры - 8,83, Углеводы - 1,94, Калорийность - 140,55	пор
180	Макаронные изделия отварные 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,75, Жиры - 5,50, Углеводы - 45,31, Калорийность - 257,72	пор
200	Салаток из плодов шпинатика 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,19, Жиры - , Углеводы - 17,84, Калорийность - 72,11	пор
40	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,92, Жиры - 0,52, Углеводы - 14,56, Калорийность - 74,60	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

30 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М. Т. Березина



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Веселовского района, стоимостью 161 руб.

День: 10

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
50	Бутерброд с джемом 50 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,99, Жиры - 4,85, Углеводы - 25,29, Калорийность - 152,75	пор
200	Каша гречневая вязкая с/с 200 гр. (№6.3) Пищевая ценность: Белки - 8,85, Жиры - 8,31, Углеводы - 43,26, Калорийность - 283,17	пор
200	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,25, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,18, Калорийность - 62,14	пор
Обед		
60	Винегрет овощной 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,83, Жиры - 6,02, Углеводы - 5,61, Калорийность - 79,90	пор
250	Суп картофельный с клецками 250 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,17, Жиры - 3,00, Углеводы - 17,39, Калорийность - 105,23	пор
100	Рыбные гнезда запеченные с сыром 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,41, Жиры - 11,35, Углеводы - 5,20, Калорийность - 172,68	пор
180	Рис отварной 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,24, Жиры - 6,43, Углеводы - 49,46, Калорийность - 276,62	пор
200	Салаток апельсиновый 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,14, Жиры - , Углеводы - 25,19, Калорийность - 101,29	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы - 15,00, Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19, Жиры - 2,96, Углеводы - 8,62, Калорийность - 89,88	пор

31 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор
М. Т. Березина



Двухдневное диетическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 11

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Завтрак</i>		
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00 , Жиры - 1,10 , Углеводы -28,10 , Калорийность - 165,20	пор
200	Каша овсяная молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,98 , Жиры - 7,88 , Углеводы -15,03 , Калорийность - 286,90	пор
30	Соус яблочный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,15 , Жиры - 0,03 , Углеводы -19,63 , Калорийность - 79,40	пор
200	Кофейный напиток с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39 , Жиры - 2,56 , Углеводы -22,45 , Калорийность - 122,40	пор
25	Батон пшеничный 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88 , Жиры - 0,73 , Углеводы -12,85 , Калорийность - 65,43	пор
<i>Обед</i>		
60	Суп из б/к канусты 60 гр Пищевая ценность: Белки - 0,94 , Жиры - 5,00 , Углеводы -6,02 , Калорийность - 72,84	пор
255	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,50 , Жиры - 5,27 , Углеводы -20,14 , Калорийность - 137,93	пор
100	Котлеты, биточки, шницели рубленные 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 17,16 , Жиры - 16,51 , Углеводы -16,61 , Калорийность - 281,89	пор
180	Каша гречневая рассычатая 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 10,49 , Жиры - 7,11 , Углеводы -56,49 , Калорийность - 331,90	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,15 , Жиры - , Углеводы -53,43 , Калорийность - 218,31	пор
25	Батон пшеничный 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88 , Жиры - 0,73 , Углеводы -12,85 , Калорийность - 65,43	пор
30	Хлеб ржаной-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19 , Жиры - 0,39 , Углеводы -10,92 , Калорийность - 55,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20 , Жиры - 0,05 , Углеводы -15,00 , Калорийность - 61,24	пор
250	Кушанье куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19 , Жиры - 2,96 , Углеводы -8,62 , Калорийность - 89,88	пор