

9 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М. П. Березина

" " 2025г.



Двухнедельное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:4

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
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
200	Суп из овощей со сладким перцем 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,78, Жиры - 3,36, Углеводы -11,46, Калорийность - 83,22	пор
240	Плов со свиной 240 гр. Пищевая ценность: Белки - 25,34, Жиры - 43,58, Углеводы -44,18, Калорийность - 670,26	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
225	Бульон куриный с гренками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор
200	Компот из свежемороженных 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

10 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М. П. Березина

" " 2025г.



Двухнедельное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:5

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
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
90	Печень по-строгановски 50/40 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,51, Жиры - 10,41, Углеводы -2,99, Калорийность - 159,68	пор
150	Макаронные изделия отварные 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,64, Жиры - 4,58, Углеводы -37,88, Калорийность - 215,34	пор
200	Кисель из сока плодового или ягодного натурального 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,01, Жиры - , Углеводы -38,17, Калорийность - 152,70	пор
40	Хлеб ржано-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
225	Бульон куриный с гренками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор
200	Суп картофельный с вермишелью 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,47, Жиры - 2,15, Углеводы -18,91, Калорийность - 104,91	пор

13 января 2025 год (понедельник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина

" " 2025г.



Двухдневное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:7

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
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 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
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 4,40, Углеводы -28,40, Калорийность - 165,20	пор
25	Бисквит ватрушечный 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
200	Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,26, Жиры - 4,18, Углеводы -28,85, Калорийность - 178,11	пор
240	Жирное по-домашнему (со свиной) 40/200 гр. Пищевая ценность: Белки - 14,44, Жиры - 24,96, Углеводы -37,91, Калорийность - 434,07	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 ржано-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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор

14 января 2025 год (вторник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина

" " 2025г.



Двухдневное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:8

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
200	Крушеник из смеси круп с молоком ступенным 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 20,61, Жиры - 13,93, Углеводы -17,89, Калорийность - 399,32	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
40	Вафли 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,20, Жиры - 2,00, Углеводы -32,00, Калорийность - 150,80	пор
25	Бисквит ватрушечный 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	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
200	Суп из опютей со сладким перцем 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,78, Жиры - 3,36, Углеводы -11,46, Калорийность - 83,22	пор
90	Гуляш из свиной 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,00, Жиры - 24,28, Углеводы -2,88, Калорийность - 278,10	пор
150	Пюре картофельное 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,31, Жиры - 3,90, Углеводы -27,13, Калорийность - 156,85	пор
200	Компот из свежих яблок 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,16, Жиры - , Углеводы -28,45, Калорийность - 114,43	пор
40	Хлеб ржано-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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор

15 января 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ № 1
И. Ф. Березина



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 9

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
205	Каши вязкая рисовая молочная с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,33, Жиры - 9,37, Углеводы - 31,69, Калорийность - 232,38	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 - 25,05, Калорийность - 149,48	пор
Обед		
205	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,48, Жиры - 5,03, Углеводы - 10,31, Калорийность - 92,41	пор
60	Огурец свежий 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы - 1,80, Калорийность - 9,12	пор
90	Щецы по-строгановски 50/40 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,51, Жиры - 10,41, Углеводы - 2,99, Калорийность - 159,68	пор
150	Макаронные изделия отварные 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,64, Жиры - 4,58, Углеводы - 37,88, Калорийность - 215,34	пор
200	Панчеток из плодов шпината 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,19, Жиры - , Углеводы - 17,84, Калорийность - 72,11	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
225	Бульон куриный с гренками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы - 8,91, Калорийность - 79,91	пор

16 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ № 1
И. Ф. Березина

2025г.

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 10

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
50	Бутерброд с джемом 50 гр Пищевая ценность: Белки - 1,99, Жиры - 4,85, Углеводы - 25,29, Калорийность - 152,75	пор
205	Каши вязкая гречневая молочная 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 9,09, Жиры - 8,51, Углеводы - 41,95, Калорийность - 280,79	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
150	Рис отварной 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 4,36, Жиры - 6,32, Углеводы - 41,10, Калорийность - 238,67	пор
210	Суп картофельный с клёпками 200/10 гр Пищевая ценность: Белки - 2,66, Жиры - 3,58, Углеводы - 20,19, Калорийность - 123,62	пор
90	Рыбные гнезда запеченные с сыром 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 11,02, Жиры - 9,15, Углеводы - 1,67, Калорийность - 145,12	пор
200	Панчеток шпинатный 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,14, Жиры - , Углеводы - 25,19, Калорийность - 101,29	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
225	Бульон куриный с гренками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы - 8,91, Калорийность - 79,91	пор

17 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор КШВСР
И.Т. Березина

" " " 2025г.



Двухдневное диетическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет и муниципальных образовательных учреждений Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 11

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 4,40, Углеводы -28,40, Калорийность - 165,20	пор
205	Каша вязкая пшеница молочная с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,79, Жиры - 8,66, Углеводы -41,61, Калорийность - 279,59	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 паровой 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Салат из б/к капусты 60 гр Пищевая ценность: Белки - 0,94, Жиры - 5,00, Углеводы -6,02, Калорийность - 72,84	пор
205	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,03, Жиры - 4,41, Углеводы -16,14, Калорийность - 112,38	пор
150	Каша гречневая рассычатая 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,72, Жиры - 5,92, Углеводы -46,96, Калорийность - 276,01	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 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	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор
90	Кышкетты из сметаны 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,11, Жиры - 24,35, Углеводы -14,84, Калорийность - 332,78	пор

20 января 2025 год (понедельник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор КШВСР
И.Т. Березина

" " " 2025г.



Двухдневное диетическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет и муниципальных образовательных учреждений Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
220	Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком 200/20 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,29, Жиры - 9,29, Углеводы -74,20, Калорийность - 429,56	пор
200	Чай с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 4,40, Углеводы -28,40, Калорийность - 165,20	пор
25	Батон паровой 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
200	Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,26, Жиры - 4,18, Углеводы -28,85, Калорийность - 178,11	пор
90	Мясо тушеное (свинина) 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 28,07, Жиры - 25,41, Углеводы -368,05, Калорийность - 2 013,20	пор
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор
150	Каша гречневая рассычатая 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,72, Жиры - 5,92, Углеводы -46,96, Калорийность - 276,01	пор
200	Компот 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 - 85,95	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор

21 января 2025 год (вторник)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
И. Т. Березина



Двухдневное индивидуальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организованного питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
40	Вафли 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,20, Жиры - 2,00, Углеводы - 32,00, Калорийность - 150,80	пор
200	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,08, Жиры - 9,93, Углеводы - 36,17, Калорийность - 266,39	пор
30	Соус мясной 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,15, Жиры - 0,03, Углеводы - 19,63, Калорийность - 79,40	пор
200	Каша с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,77, Жиры - 3,80, Углеводы - 25,05, Калорийность - 149,48	пор
25	Батон паровой 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы - 12,85, Калорийность - 65,43	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
205	Рисовый суп Ленинградский со сметаной 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,03, Жиры - 4,41, Углеводы - 16,14, Калорийность - 112,38	пор
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы - 8,91, Калорийность - 79,91	пор
90	Шницель куриный натуральный 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 27,66, Жиры - 6,34, Углеводы - 8,42, Калорийность - 201,39	пор
150	Макaronные изделия отварные 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,64, Жиры - 4,58, Углеводы - 37,88, Калорийность - 215,34	пор
200	Компот из свежемороженой ягод 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,22, Жиры - 0,04, Углеводы - 24,35, Калорийность - 98,69	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - , Жиры - , Углеводы - , Калорийность -	пор
30	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19, Жиры - 0,39, Углеводы - 10,92, Калорийность - 55,95	пор

22 января 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
И. Т. Березина



Двухдневное индивидуальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организованного питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:3

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
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
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
200	Борщ с картофелем и сметаной 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,72, Жиры - 4,35, Углеводы - 15,07, Калорийность - 106,28	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,15, Жиры - , Углеводы - 53,43, Калорийность - 218,31	пор
40	Хлеб ржано-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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы - 8,91, Калорийность - 79,91	пор
90	Котлета рыбная особая 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 646,76, Жиры - 87,14, Углеводы - 4 398,43, Калорийность - 20 965,07	пор
150	Пюре картофельное 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,13, Жиры - 4,98, Углеводы - 25,35, Калорийность - 158,80	пор

23 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №1
М. П. Березина
" " " 2025г.



Двухдневное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:4

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
50	Бутерброд с джемом 50 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,99 , Жиры - 4,85 , Углеводы -25,29 , Калорийность - 152,75	пор
210	Макароны 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
200	Суп из овощей со сладким перцем 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,78 , Жиры - 3,36 , Углеводы -11,46 , Калорийность - 83,22	пор
240	Плов со свиной 240 гр. Пищевая ценность: Белки - 25,34 , Жиры - 43,58 , Углеводы -44,18 , Калорийность - 670,26	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20 , Жиры - 0,05 , Углеводы -15,00 , Калорийность - 61,24	пор
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75 , Жиры - 2,36 , Углеводы -8,91 , Калорийность - 79,91	пор
200	Компот из свежемороженых ягод 200 гр Пищевая ценность: Белки - 0,22 , Жиры - 0,04 , Углеводы -24,35 , Калорийность - 98,69	пор
30	Хлеб рисово-пшеничный 30 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,19 , Жиры - 0,39 , Углеводы -10,92 , Калорийность - 55,95	пор

24 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ №1
М. П. Березина
" " " 2025г.



Двухдневное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:5

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
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
90	Пельмени по-строгановски 50/40 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,51 , Жиры - 10,41 , Углеводы -2,99 , Калорийность - 159,68	пор
150	Макаронные изделия отварные 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,64 , Жиры - 4,58 , Углеводы -37,88 , Калорийность - 215,34	пор
200	Кисель из сока плодового или ягодного натурального 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,01 , Жиры - , Углеводы -38,17 , Калорийность - 152,70	пор
40	Хлеб рисово-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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75 , Жиры - 2,36 , Углеводы -8,91 , Калорийность - 79,91	пор
200	Суп картофельный с вермишелью 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,47 , Жиры - 2,15 , Углеводы -18,91 , Калорийность - 104,91	пор

27 января 2025 год (понедельник)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина
" " " 2025г.



Двухнедельное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 7		
Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
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 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
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры -4,40, Углеводы -28,10, Калорийность - 165,20	пор
25	Высок паровой 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
200	Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 6,26, Жиры -4,18, Углеводы -28,85, Калорийность - 178,11	пор
240	Жаркое по-домашнему (со свиной) 40/200 гр. Пищевая ценность: Белки - 14,14, Жиры - 24,96, Углеводы -37,91, Калорийность - 434,07	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 ржано-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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор

28 января 2025 год (вторник)

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"
Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ №1
М.Т. Березина
" " " 2025г.



Двухнедельное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 8		
Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
200	Крушение из смеси круп с молоком сгущенным 200/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 20,61, Жиры - 13,93, Углеводы -17,89, Калорийность - 399,32	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
40	Вафли 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,20, Жиры - 2,00, Углеводы -32,00, Калорийность - 150,80	пор
25	Высок паровой 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	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
200	Суп из овощей со свеклой перцем 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,78, Жиры -3,36, Углеводы -11,46, Калорийность - 83,22	пор
90	Гуляш из свиной 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 12,00, Жиры - 24,28, Углеводы -3,88, Калорийность - 278,10	пор
150	Пюре картофельное 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,31, Жиры - 3,90, Углеводы -27,13, Калорийность - 156,85	пор
200	Компот из свежих яблок 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,16, Жиры - , Углеводы -28,45, Калорийность - 114,43	пор
40	Хлеб ржано-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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор

29 января 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ № 1
Л. Т. Березина

" " 2025г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 9

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
205	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,33, Жиры - 9,37, Углеводы - 31,69, Калорийность - 232,38	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 - 25,05, Калорийность - 149,48	пор
Обед		
205	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,48, Жиры - 5,03, Углеводы - 10,31, Калорийность - 92,41	пор
60	Огурец свежий 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48, Жиры - , Углеводы - 1,80, Калорийность - 9,12	пор
90	Щецы по-строгановски 50/40 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,51, Жиры - 10,41, Углеводы - 2,99, Калорийность - 159,68	пор
150	Макаронные изделия отварные 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,64, Жиры - 4,58, Углеводы - 37,88, Калорийность - 215,34	пор
200	Панкек из плодов пшенишки 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,19, Жиры - , Углеводы - 17,84, Калорийность - 72,11	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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы - 8,91, Калорийность - 79,91	пор

30 января 2025 год (четверг)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ № 1
Л. Т. Березина

" " 2025г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 10

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
50	Бутерброд с джемом 50 гр Пищевая ценность: Белки - 1,99, Жиры - 4,85, Углеводы - 25,29, Калорийность - 152,75	пор
205	Каша вязкая гречневая молочная 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 9,09, Жиры - 8,51, Углеводы - 41,95, Калорийность - 280,79	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
150	Рис отварной 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 4,36, Жиры - 6,32, Углеводы - 41,10, Калорийность - 238,67	пор
210	Суп картофельный с клёвками 200/10 гр Пищевая ценность: Белки - 2,66, Жиры - 3,58, Углеводы - 20,19, Калорийность - 123,62	пор
90	Рябные гнезда запаренные с сыром 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 11,02, Жиры - 9,15, Углеводы - 4,67, Калорийность - 145,12	пор
200	Панкек изельский 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,14, Жиры - , Углеводы - 25,19, Калорийность - 101,29	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
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы - 8,91, Калорийность - 79,91	пор

31 января 2025 год (пятница)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор КСОВУ
Л.Т. Березина

" " "



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для обучающихся обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День: 11

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак второй		
40	Печенье сахарное 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,00, Жиры - 4,40, Углеводы -28,40, Калорийность - 165,20	пор
205	Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,79, Жиры - 8,66, Углеводы -41,61, Калорийность - 279,59	пор
200	Кофейный напиток с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39, Жиры - 2,56, Углеводы -22,45, Калорийность - 122,40	пор
25	Ватоп вареной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88, Жиры - 0,73, Углеводы -12,85, Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Салат из б/к капусты 60 гр Пищевая ценность: Белки - 0,94, Жиры - 5,00, Углеводы -6,02, Калорийность - 72,84	пор
205	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,03, Жиры - 4,41, Углеводы -16,14, Калорийность - 112,38	пор
150	Каша гречневая рассычатая 150 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,72, Жиры - 5,92, Углеводы -46,96, Калорийность - 276,01	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 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	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20, Жиры - 0,05, Углеводы -15,00, Калорийность - 61,24	пор
225	Бульон куриный с гречками 200/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 5,75, Жиры - 2,36, Углеводы -8,91, Калорийность - 79,91	пор
90	Кисель из смородины 90 гр. Пищевая ценность: Белки - 13,11, Жиры - 24,55, Углеводы -14,84, Калорийность - 332,78	пор