



Утверждаю  
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"  
 Куренков Д.К. Велес  
 Дата 02/09/20г.

Утверждаю  
 Директор школы МОУ *Школы № 1* Вологского р-на  
 (название учреждения)  
 (фамилия, подпись, печать)  
 Дата " " 2020г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Вологского района: Беседская ООШ, Зиницкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Яблоницкая СОШ на 2020 год

Рацион: Бюдж-104  
 Стоимость 104 руб.(завтрак-40 руб,обед - 64 руб.)  
 День: понедельник  
 Сезон: Зима  
 Возраст: СтШкола

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Завтрак</b>	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Запеканка из творога с молоком стуженым (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76	
Чай с сахаром (200)	200			12,97	51,87					0,39				0,04
<b>Итого за Завтрак</b>		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8	
<b>Обед</b>														
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06		
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1	
Рыба запеченная с картофелем по-русски (200)	200	11,78	9,14	14	185,94	0,13	6,34	47,13	1,97	63,19	214,78	49,28	1,3	
Компот из сухофруктов (200) *	200	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 обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
<b>Итого за Обед</b>		17,95	14,1	73	503,13	0,22	15,31	267,13	3,53	132,46	334,23	86,47	4,61	
<b>Итого за день</b>		39,2	32,55	117,5	935,93	0,3	16,09	362,79	5,45	386,88	651,64	123,79	5,41	





Утверждено

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Суренков Велес

Дата " 12 " 2020г.

Утверждено  
Директор школы МОУ

(название учреждения)  
Юсупов С. В.

(фамилия, инициалы, печать)  
Дата " 12 " 2020г.

2020г.

День: среда 13

Сезон: Зима  
Возраст: СтШкола

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Район: Вологодский

Примерное меню, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43		
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04		
Дыня варенье (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22		
Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,61	4,33	9,7	84,4	0,03		32,65	0,31	5,2	18,35	6,6	0,41		
Итого за завтрак		10,68	17,44	52,43	411,87	0,14	2,6	130,27	2,81	279,08	251,9	55,96	2,1		
Обед															
Свекла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26		
Суп картофельный с горохом и курой (200/5)*	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69		
Плов со свиной (220)	220	13,44	34,77	49,48	564,79	0,38	3,78	288	6,91	25,62	212,1	55,44	1,99		
Чай с сахаром (200)	200			12,97	51,87					0,39			0,04		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого за Обед		18,8	41,06	91,68	812,76	0,47	10,36	502,16	9,18	59,4	315,63	86,25	4,22		
Итого за день		29,48	58,5	144,11	1224,63	0,61	12,96	632,43	11,99	338,48	567,53	142,21	6,32		

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.Велес

Дата: 12.02.2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Вельский

Утверждаю  
 Директор школы МОУ *Кашинский* Вологодского р-на  
 (название учреждения)  
*Овехов С.С.*

(Фамилия, инициалы, печать)  
 Дата: " " 2020г.

День: четверг

*НН*

Сезон: Зима

Возраст: Ст/Школа

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Омлет натуральный с сосисками (115)	115	11,39	17,08	1,87	206,71	0,08	0,18	197,43	2,92	82,37	191,74	16,01	2,17			
Зеленый горошек консерв. (20)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	1	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14			
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04			
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
<b>Итого за Завтрак</b>		13,59	17,32	25,8	313,58	0,13	1,18	207,43	3,22	91,36	221,54	26,81	2,75			
<b>Обед</b>																
Икра кабачковая (20)	20	0,38	1,78	1,54	23,8		1,4	30,6	0,62	8,2	7,4	3	0,14			
Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,93	4,03	9,08	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9			
Жаркое по-домашнему из курицы (200)	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09			
Компот из апельсинов (200)	200	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,1	17,72	11,5	6,5	0,22			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
<b>Итого за Обед</b>		19,81	22,16	76,54	597,79	0,3	46,65	215,17	5,1	100,08	294,6	80,61	4,59			
<b>Итого за день</b>		33,4	39,48	102,34	911,37	0,43	47,83	422,6	8,32	191,44	516,14	107,42	7,34			



Утверждаю  
 Директор ФГБУН ЦНБП  
 Велесов Д.К.  
 Дата: 11.02.2020г.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Вологодский

Утверждаю  
 Директор школы МОУ  
 (Фамилия, должность, печать)  
 Дата: 11.02.2020г.  
 День: пятница



Утверждаю  
 Директор школы МОУ  
 (название учреждения)  
 (Фамилия, должность, печать)  
 Дата: 11.02.2020г.  
 Сезон: зима  
 Возраст: СПШкола

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>																
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	54,36	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6			
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11			
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/25)	15/5/25	6,19	6,58	12,12	133,65	0,05	0,11	60,7	0,42	156,35	139,7	15,75	0,63			
<b>Итого за Завтрак</b>		13,61	15,9	77,66	510,53	0,14	2,04	126,06	0,65	343,63	341,28	58,8	1,34			
<b>Обед</b>																
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06				
Щи из свежей капусты с картофелем и курой (200/5)	200/5	3,31	5,77	6,02	93,95	0,06	14,61	214,52	1,92	35,86	56,66	19,62	0,8			
Печенй, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96			
Картофель отварной (180)	180	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 сахаром и лимоном (200/3)*	200/3	0,03		13,06	52,89		1,2	0,06	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
<b>Итого за Обед</b>		22,52	20,17	65,05	578,56	0,47	53,98	5618,19	5,51	96,87	427,23	80,72	8,5			
<b>Итого за день</b>		36,13	36,07	142,71	1089,09	0,61	56,02	5744,25	6,16	440,5	768,51	139,52	9,84			



Утверждено  
 Приемный директор ООО "Комбинат питания Велес"  
 Куренков Д.К.  
 Дата " 07 " 2020г.

День: понедельник

2

Сезон: зима  
 Возраст: СтШкола

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08  
 Утверждаю  
 Директор школы МОУ *Светлицы* Волосовского р-на  
 (название учреждения)  
 (Фамилия, подпись, печать)  
 Дата " 07 " 2020г.  
*Роландо Б.С.*

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)												
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Запеканка из творога с молоком стученным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76					
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04					
<b>Итого за Завтрак</b>		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8					
<b>Обед</b>																		
Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1					
Рассольник ленинградский с курой (200/5) *	200/5	3,67	3,94	13,55	104,93	0,08	6,16	166,4	1,06	22,81	77,4	21,7	0,91					
Рыба запеченная с картофелем по-русски (200)	200	11,78	9,14	14	185,94	0,13	6,34	47,13	1,97	63,19	214,78	49,28	1,3					
Компот из яблок (200)	200	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 обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24					
<b>Итого за Обед</b>		18,14	14,7	76,66	514,94	0,26	19,9	215,53	3,93	110,13	344,02	87,17	4,5					
<b>Итого за день</b>		39,39	33,15	121,16	947,74	0,34	20,68	311,19	5,85	364,55	661,43	124,49	5,3					



Утверждено  
 Комбинат питания  
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"  
 Курочкин Д.К.  
 Дата: 14.02.2020г.  
 Примерное меню с пищевой ценностью приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Бюджет-104

Утверждено  
 Директор школы МОУ "Вашинский Волосовского р-на"  
 (название учреждения)  
 (Фамилия, подпись, печать)  
 Дата: " " 2020г.  
 Сезон: Зима  
 Возраст: СтШкола

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>															
Макаронн. запеченные с сыром (200)	200	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2		
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04		
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>16,68</b>	<b>19,53</b>	<b>79,23</b>	<b>569,4</b>	<b>0,16</b>	<b>1,41</b>	<b>145,01</b>	<b>10,63</b>	<b>295,66</b>	<b>310,09</b>	<b>55,39</b>	<b>2,64</b>		
<b>Обед</b>															
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06			
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1		
Гуляш из свинины (80)	80	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82		
Каша гречневая рассыпчатая (180)	180	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61		
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
<b>Итого за Обед</b>		<b>27,94</b>	<b>25,31</b>	<b>111,79</b>	<b>793,37</b>	<b>0,49</b>	<b>9,26</b>	<b>260,39</b>	<b>3,84</b>	<b>88,95</b>	<b>477,66</b>	<b>214,62</b>	<b>9,87</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,62</b>	<b>44,84</b>	<b>191,02</b>	<b>1362,77</b>	<b>0,65</b>	<b>10,67</b>	<b>405,4</b>	<b>14,47</b>	<b>384,61</b>	<b>787,75</b>	<b>270,01</b>	<b>12,51</b>		



Утверждаю  
 Генеральный директор ФЦССП "Комбинат питания Велес"  
 Кузнецов Д.Р.  
 Дата: 12.09.2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Район: Волосовский

Утверждаю  
 Директор школы МОУ "Школа № 1" (название учреждения)  
 (Фамилия, должность, печать)  
 Дата: 12.09.2020г.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08  
 Сезон: Зима  
 Возраст: СтШкола

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	55,29	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52	
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11	
Дйца варенье (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22	
Булерброд с маслом сливочным (5/30)	5/30	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61	
<b>Итого за завтрак</b>		12,91	15,36	79,8	513,39	0,26	1,9	109,34	0,66	218,63	286,95	74,02	2,46	
<b>Обед</b>														
Свежгла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой (200/5) *	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1	
Голубцы ленивые со сметаной (200/10)	200/10	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13	
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
<b>Итого за Обед</b>		24,49	27,25	61,11	602,04	0,23	42,46	170,66	8,07	118,88	338,98	82,28	5,67	
<b>Итого за день</b>		37,4	42,61	140,91	1115,43	0,49	44,36	280	8,73	337,51	625,93	156,3	8,13	



Утверждаю



Генеральный директор ФЦОС "Комбинат питания Велес"

Иванков Велес

Дата: 12.01.2020г.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Рацион Велес-104

День: четверг

2

№9

Утверждаю

Директор школы МОУ

(название учреждения)  
Ивановская Вологодского р-на

(Фамилия, Подпись, Печать)

Дата: 12.01.2020г.

Сезон: Зима

Возраст: СтШкола

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Капша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5) (3.5)	200/5	7,12	9,45	27,46	225,52	0,15	1,28	54,36	0,61	141,24	203,33	59,2	1,41	
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87						0,39		0,04	
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом (25/5/30)	25/5/30	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73	
Бананы (100)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>		11,17	14,38	97,44	564,09	0,24	12	122,01	1,69	160,73	263,78	113,8	2,78	
<b>Обед</b>														
Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1	
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88	
Жаркое по-домашнему из курицы (200)	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09	
Сок (200) разливной	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
<b>Итого за Обед</b>		20,16	21,49	65,77	557,54	0,29	30,31	242,63	5,05	105,26	290,25	81,43	7,11	
<b>Итого за день</b>		31,33	35,87	163,21	1121,63	0,53	42,31	364,64	6,74	265,99	554,03	195,23	9,89	



Утверждаю  
 Очерковый директор ООО "Комбинат питания Велес"  
 Куренков Д.А.  
 Дата: 2020г.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Бюджет-104  
 Санкт-Петербург

Утверждаю  
 Директор школы МОУ *Вашинский* Волосовского р-на  
 (название учреждения)  
 (Фамилия, подпись, печать)  
 Дата: " " 2020г.  
 Сезон: Зима  
 Возраст: Ст.Школа  
 День: пятница  
 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Капша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5) *	200/5	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Какао с молоком (200)	200	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 и маслом сливочным (15/5/20)	15/5/20	5,79	6,53	9,7	121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53
<b>Итого за завтрак</b>		20,47	18,03	75,55	543,61	0,21	2,66	136,6	3,46	527,47	464,3	84,13	2,73
<b>Обед</b>													
Отгурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Суп картофельный с крупой с рыбой (200/15) -Крупа перловая *	200/15	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов (200) *	200	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 обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого за Обед</b>		27,73	17,4	108,73	721,26	0,41	26,56	5562,29	14,04	95,16	444,5	71,41	9,19
<b>Итого за день</b>		48,2	35,43	184,28	1264,87	0,62	29,22	5698,89	17,5	622,63	908,8	155,54	11,92