



Примерное двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для обучающихся в образовательных организациях Ленинградской области в 2021 году

Возрастная категория: 7-11 лет
Неделя: 1 День: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба" молочная	150	207,69
Бутерброд с сыром	20\15	109,00
Кофейный напиток с молоком	180	120,74
Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100-150	70,50
Итого за завтрак:		507,93
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
Салат из квашенной капусты *	60	67,60
Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,31
Жаркое по- домашнему	200	425,08
Чай с сахаром	200	52,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Итого за обед:		784,32
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с картошкой	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
Печень по-строгановски	100	203,60
Рис отварной	150	238,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		554,80
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(банан)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2341,92

Зав. производством