



УТВЕРЖДАЮ
 Ген. директор ООО "Северная столица"
 Левин Д.А.

Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное 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: 2 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	150	173,00
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	146,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кисломолочный продукт в индив упаковке 2,5-	110-120	65,00
Итого за завтрак:		436,50
ЗАВТРАК 2		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
Итого за завтрак 2:		142,00
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	12,00
Рассольник Ленинградский	200	121,31
Котлета или биточки рыбные	90	146,70
Картофель тушеный	150	213,05
Напиток лимонный **	180	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Итого за обед:		662,89
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка сдобная	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
Голубцы ленивые	200	419,20
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	1,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		533,25
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(яблоко)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2109,51

Зав. производством

Кис -