

СОГЛАСОВАНО

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: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
Макаронные изделия отварные	150	210,72
Овощи натуральные свежие ( помидоры)	30	3,50
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с лимоном	200	52,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550,58</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с растительным маслом	60	63,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,31
Печень по-строгановски	100	203,60
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>907,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Рагу из птицы	200	275,00
Огурец соленый в нарезке	20	4,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>391,30</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий(груша)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2256,06</b>

Зав. производством