



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



Примерное двухдневное 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: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Изделия колбасные вареные (сосиски)	50	142,30
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
Кондитерское изделие (печенье)	40	149,40
Итого за завтрак:		610,58
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
Салат из свеклы с растительным маслом	60	63,00
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	98,84
Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	279,63
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Напиток апельсиновый **	180	112,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Итого за обед:		921,37
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка сдобная	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
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
Итого за ужин:		391,30
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(яблоко)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2418,12

Зав. производством