



СОГЛАСОВАНО

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



Примерное двухнедельное сбалансированное диетическое 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: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг из творога запеченный	150	395,40
Соус молочный (сладкий)	50	50,80
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кондитерское изделие (пряник)	75	209,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>754,70</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>160,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из белокочанной капусты *	60	53,70
Уха с крупой	200	129,60
Бефстроганов	100	314,54
Рис отварной	150	238,90
Компот из свежих плодов (яблоки) **	180	61,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>899,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с картошкой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Жаркое по-домашнему	200	425,08
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>541,38</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий (мандарин)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2690,88</b>

Зав. производством