



Примерное двухдневное 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: 1 День: первый

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Энергетич. ценность, ккал |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 6 |
| ЗАВТРАК | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | 228,68 |
| Бутерброд с сыром | 20\15 | 109,00 |
| Какао с молоком | 180 | 129,88 |
| Фрукты или ягоды свежие (мандарин) | 100-150 | 70,50 |
| Итого за завтрак: | | 538,06 |
| ЗАВТРАК 2 | | |
| Йогурт питьевой «Агуша» 2,7% | 200 | 160,00 |
| Итого за завтрак 2: | | 160,00 |
| ОБЕД | | |
| Морковь с сахаром * | 60 | 45,30 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 140,64 |
| Гуляш | 100 | 251,31 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 210,72 |
| Чай с сахаром | 200 | 52,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 49,83 |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 52,16 |
| Итого за обед: | | 802,46 |
| ПОЛДНИК | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 92,00 |
| Пирожок с картошкой | 60 | 172,37 |
| Итого за полдник: | | 264,37 |
| УЖИН | | |
| Изделия колбасные вареные (сосиски) | 50 | 142,30 |
| Капуста тушеная | 200 | 141,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 59,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 52,50 |
| Итого за ужин: | | 395,60 |
| ПОЗДНИЙ УЖИН | | |
| Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 70,50 |
| Итого за поздний ужин: | | 70,50 |
| Итого за день: | | 2230,99 |

Зав. производством