



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



Примерное двухнедельное 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: 12 лет и старше

Неделя: 1 День: первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	200	306,43
Бутерброд с сыром	20\15	109,00
Какао с молоком	180	129,88
Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100-150	70,50
Итого за завтрак:		615,81
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
Морковь с сахаром *	100	75,65
Суп картофельный с бобовыми	250	175,80
Гуляш	100	251,31
Макаронные изделия отварные	180	252,87
Чай с сахаром	200	52,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Итого за обед:		910,12
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	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2416,40

Зав. производством _____