



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: 12 лет и старше

Неделя: 1 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Птица тушеная (филе)	100	238,56
Рис отварной	150	238,90
Зеленый горошек консервированный отварной	30	11,82
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за завтрак:		593,94
ЗАВТРАК 2		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
Итого за завтрак 2:		142,00
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	12,00
Рассольник Ленинградский	250	145,57
Рыба, припущенная с соусом сметанным	100	149,57
Картофельное пюре	180	206,64
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Итого за обед:		746,77
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
Каша гречневая рассыпчатая	180	319,10
Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	35	3,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		666,60
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2484,18

Зав. производством

Мис