



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: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Изделия колбасные вареные (сосиски)	50	142,30
Макаронные изделия отварные	180	252,87
Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	30	3,50
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с лимоном	200	52,50
Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	149,40
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>652,73</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 свеклы с растительным маслом	100	104,58
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	123,55
Котлеты, биточки, шницели рубленные	100	307,60
Каша гречневая рассыпчатая	180	319,10
Напиток апельсиновый **	180	112,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>1068,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка сдобная	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>391,30</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2607,72</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_