



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

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

05.10.2021

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: 7-11 лет

Неделя: 2 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Птица тушеная (филе)	100	238,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	3,50
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за завтрак:		612,63
ЗАВТРАК 2		
Биолакт питьевой "Агуша" 3,2%	200	150,00
Итого за завтрак 2:		150,00
ОБЕД		
Морковь с сахаром *	60	45,30
Суп картофельный с бобовыми	200	140,64
Гуляш	100	251,31
Макаронные изделия отварные	150	210,72
Компот из плодов и ягод сушеных **	180	130,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Итого за обед:		874,80
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Ватрушка творожная	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(груша)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2367,90

Зав. производством