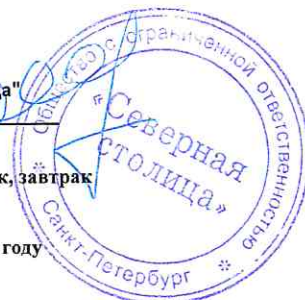




УТВЕРЖДАЮ  
 Ген. директор ООО "Северная столица"  
 Левин Д.А.



Примерное двухдневное 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: 2 День: первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	150	253,00
Зеленый горошек консервированный отварной	30	11,82
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	20	209,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578,48</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	160,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>160,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из белокочанной капусты *	100	89,14
Суп из овощей	250	156,28
Плов из птицы	200	448,60
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>921,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
Картофельное пюре	180	206,64
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>554,64</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>2549,84</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_



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



Примерное суточное 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: 2 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Птица тушеная (филе)	100	238,56
Каша гречневая рассыпчатая	180	319,10
Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	30	3,50
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665,82</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Биолакт питьевой "Агуша" 3,2%	200	150,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>150,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Морковь с сахаром *	100	75,65
Суп картофельный с бобовыми	250	175,80
Гуляш	100	251,31
Макаронные изделия отварные	180	252,87
Компот из плодов и ягод сушеных **	180	130,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>982,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Ватрушка творожная	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>395,60</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>2528,75</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
 Ген. директор ООО «Северная столица»  
 Левин Д.А.



Примерное двухдневное сбалансированное циклическое меню горячего питания (завтрак, завтрак

для обучающихся в образовательных организациях Ленинградской области в 2021 году

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная молочная	200	207,60
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	146,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кисломолочный продукт в индив упаковке 2,5-3,2%	110-120	65,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>471,10</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	12,00
Рассольник Ленинградский	250	145,57
Котлета или биточки рыбные	100	161,37
Картофель тушеный	180	255,66
Напиток лимонный **	180	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>744,43</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>		
Голубцы ленивые	200	419,20
Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	30	1,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>533,25</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>2225,65</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО



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



Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания (завтрак, завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин)

для обучающихся в образовательных организациях Ленинградской области в 2021 году

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2 День: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг из творога запеченный	150	395,40
Соус молочный (сладкий)	50	50,80
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	75	209,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>754,70</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 белокочанной капусты *	100	89,14
Уха с крупой	250	162,00
Бефстроганов	100	314,54
Рис отварной	180	286,68
Компот из свежих плодов (яблоки) **	180	61,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>1015,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожки с картошкой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Жаркое по- домашнему	200	425,08
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>541,38</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>2806,50</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_



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: 2 День: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>592,73</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с растительным маслом	100	104,58
Щи из свежей капусты с картофелем	250	142,31
Печень по-строгановски	100	203,60
Каша гречневая рассыпчатая	180	319,10
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>1002,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	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>2392,98</b>
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>25148,94</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



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: 7-11 лет

Неделя: 1 День: первый

ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	150	253,00
Зеленый горошек консервированный отварной	30	11,82
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Кондитерское изделие ( вафля)	20	209,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578,48</b>
ЗАВТРАК 2		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	160,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>160,00</b>
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты *	60	53,70
Суп из овощей	200	125,02
Плов из птицы	200	448,60
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>855,15</b>
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
УЖИН		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
Картофельное пюре	150	172,22
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>520,22</b>
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(банан)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2448,72</b>

Зав. производством

*Handwritten signature*

СОГЛАСОВАНО



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: 7-11 лет

Неделя: 2 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>612,63</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Биолакт питьевой "Агуша" 3,2%	200	150,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>150,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>874,80</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Ватрушка творожная	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>395,60</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий(груша)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2367,90</b>

Зав. производством



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: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная молочная	150	173,00
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	146,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кисломолочный продукт в индив упаковке 2,5-	110-120	65,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>436,50</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	12,00
Рассольник Ленинградский	200	121,31
Котлета или биточки рыбные	90	146,70
Картофель тушеный	150	213,05
Напиток лимонный **	180	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>662,89</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>		
Голубцы ленивые	200	419,20
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	1,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>533,25</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий(яблоко)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2109,51</b>

Зав. производством



СОГЛАСОВАНО



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: 7-11 лет

Неделя: 2 День: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг из творога запеченный	150	395,40
Соус молочный (сладкий)	50	50,80
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кондитерское изделие (пряник)	75	209,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>754,70</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 белокочанной капусты *	60	53,70
Уха с крупой	200	129,60
Бефстроганов	100	314,54
Рис отварной	150	238,90
Компот из свежих плодов (яблоки) **	180	61,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>899,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с картошкой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Жаркое по- домашнему	200	425,08
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>541,38</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий (мандарин)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2690,88</b>

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО

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: 7-11 лет

Неделя: 2 День: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
Макаронные изделия отварные	150	210,72
Овощи натуральные свежие ( помидоры)	30	3,50
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с лимоном	200	52,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550,58</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с растительным маслом	60	63,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,31
Печень по-строгановски	100	203,60
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>907,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	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(груша)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2256,06</b>

Зав. производством