



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	150	228,68
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:		538,06
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
Морковь с сахаром *	60	45,30
Суп картофельный с бобовыми	200	140,64
Гуляш	100	251,31
Макаронные изделия отварные	150	210,72
Чай с сахаром	200	52,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Итого за обед:		802,46
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(яблоко)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2230,99

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: 7-11 лет

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	200	121,31
Рыба, припущенная с соусом сметанным	100	149,57
Картофельное пюре	150	172,22
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Итого за обед:		972,09
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	150	265,91
Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	3,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		613,41
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(банан)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2656,31

Зав. производством



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: 1 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога с морковью	150	421,30
Соус яблочный (из свежих яблок)	50	34,70
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100-150	70,50
Итого за завтрак:		631,16
ЗАВТРАК 2		
Биолакт питьевой «Агуша» 3,2%	200	150,00
Итого за завтрак 2:		150,00
ОБЕД		
Винегрет овощной	60	85,20
Суп картофельный с вермишелью	200	145,06
Голубцы ленивые	200	419,20
Компот из свежих плодов (яблоки) **	180	118,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Итого за обед:		864,66
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка домашняя	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
Плов из птицы	200	448,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		560,90
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(груша)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2541,59

Зав. производством



УТВЕРЖДАЮ
Ген. директор ООО "Северная столица"
Левин Д.А. 12.11.21

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: 1 День: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Изделия колбасные вареные (сосиски)	50	142,30
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
Кондитерское изделие (печенье)	40	149,40
Итого за завтрак:		610,58
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
Салат из свеклы с растительным маслом	60	63,00
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	98,84
Котлеты, биточки, шницели рубленные	90	279,63
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Напиток апельсиновый **	180	112,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Итого за обед:		921,37
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка сдобная	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
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
Итого за ужин:		391,30
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(яблоко)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2418,12

Зав. производством 



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: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба" молочная	150	207,69
Бутерброд с сыром	20\15	109,00
Кофейный напиток с молоком	180	120,74
Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	100-150	70,50
Итого за завтрак:		507,93
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
Салат из квашенной капусты *	60	67,60
Щи из свежей капусты с картофелем	200	142,31
Жаркое по- домашнему	200	425,08
Чай с сахаром	200	52,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Итого за обед:		784,32
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с картошкой	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
Печень по-строгановски	100	203,60
Рис отварной	150	238,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		554,80
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(банан)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2341,92

Зав. производством

[Handwritten signature]