



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Северная столица"

Левин Д.А. 29.11.21



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: 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
Итого за завтрак:		578,48
ЗАВТРАК 2		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
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
Итого за обед:		855,15
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
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
Итого за ужин:		520,22
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(банан)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2448,72

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: 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

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: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
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
Итого за завтрак:		436,50
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
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
Итого за обед:		662,89
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка сдобная	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
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
Итого за ужин:		533,25
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий(яблоко)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2109,51

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
ЗАВТРАК		
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
Итого за завтрак:		754,70
ЗАВТРАК 2		
Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%	200	160,00
Итого за завтрак 2:		160,00
ОБЕД		
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
Итого за обед:		899,93
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с картошкой	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
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
Итого за ужин:		541,38
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий (мандарин)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2690,88

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: 2 День: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
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
Итого за завтрак:		550,58
ЗАВТРАК 2		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
Итого за завтрак 2:		142,00
ОБЕД		
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
Итого за обед:		907,81
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	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(груша)	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2256,06

Зав. производством