



Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)

для обучающихся в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 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