



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: 1 День: первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538,06</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>		
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>802,46</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>		
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(яблоко)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2230,99</b>

Зав. производством *Гусь*