



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: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша "Дружба" молочная	150	207,69
Бутерброд с сыром	20\15	109,00
Кофейный напиток с молоком	180	120,74
Плоды или ягоды свежие ( мандарин)	100-150	70,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>507,93</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 квашеной 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>784,32</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>		
Печень по-строгановски	100	203,60
Рис отварной	150	238,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>554,80</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий(банан)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2341,92</b>

Зав. производством 