

25/02-22

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 2022 году

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1 День: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610,58</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 свеклы с растительным маслом	60	63,00
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	98,84
Котлеты, биточки, шницели рубленые	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>921,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка слобная	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>391,30</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>2418,12</b>

Зав. производством