

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Северная столица"
Легин Д.А.

Примерное двухнедельное сбалансированное ~~циклическое~~ меню горючего 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: 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