

**СОГЛАСОВАНО**  
 Директор \_\_\_\_\_  
 09 сентября 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Генеральный директор ООО "СТК"  
 Степанова Е.Г.  
 09 сентября 2022г.

Двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания  
 (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
 для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 стоимостью 297 руб.00 коп.

День: Пятница  
 Период: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210*	Макароны с сыром	150	17,6	13,3	87,6	540,0
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
<b>Итого за Завтрак</b>			20,80	13,70	122,12	695,40
<b>2-й Завтрак</b>						
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			6,1	0,2	8	62
<b>Обед</b>						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	21,8	29	9,3	356
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
<b>Итого за Обед</b>			37,96	42,3	114,9	934,74
<b>Полдник</b>						
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
<b>Итого за Полдник</b>			1,8	2	38,9	179,3
<b>Ужин</b>						
402***	Сердце в соусе	50/50	18,1	7,1	4,3	153,3
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
<b>Итого за Ужин</b>			26,16	17,5	63,4	489,45
<b>2-ой ужин</b>						
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за 2-ой ужин</b>			0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за день</b>			104,72	26,40	117,40	833,89

Заведующий производством \_\_\_\_\_