



Директор _____

В. Селезнева 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г. 2022г.

Двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)
для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 297 руб.00 коп.

День: Вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	6,4	9,7	28,9	228,1
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			11,06	11,4	70,5	429,5
2-й Завтрак						
434*	Молоко кипяченое	200	6,0	8,0	7,0	124,0
Итого за 2-й Завтрак			6	8	7	124
Обед						
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Обед			31,66	56	105,6	1052,2
Полдник						
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3
Ужин						
291/364*	Фрикадельки в соусе томатном	100/50	6,6	16,1	0,4	209,9
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Ужин			14,06	22,5	79,2	594,1
2-ой ужин						
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-ой ужин			0,4	0,4	9,8	47
Итого за день			64,98	36,50	108,10	877,10

Заведующий производством _____ Селезнева