



Примерное двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)

для обучающихся в образовательных организациях Ленинградской области в 2021 году

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Птица тушеная (филе)	100	238,56
Рис отварной	150	238,90
Зеленый горошек консервированный отварной	30	11,82
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>593,94</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	12,00
Рассольник Ленинградский	200	121,31
Рыба, припущенная с соусом сметанным	100	149,57
Картофельное пюре	150	172,22
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
<b>Итого за обед:</b>		<b>972,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Пирожок с капустой	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Котлета рубленая из птицы	70	195,00
Соус томатный	50	36,70
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	3,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>613,41</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>2656,31</b>

Зав. производством