



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: 12 лет и старше

Неделя: 1 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога с морковью	150	421,30
Соус яблочный (из свежих яблок)	50	34,70
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Фрукты или ягоды свежие (яблоко, мандарин, груша)	100-150	70,50
Итого за завтрак:		631,16
ЗАВТРАК 2		
Биолакт питьевой «Агуша» 3,2%	200	150,00
Итого за завтрак 2:		150,00
ОБЕД		
Винегрет овощной	100	141,43
Суп картофельный с вермишелью	250	181,30
Голубцы ленивые	200	419,20
Компот из свежих плодов (яблоко) **	180	118,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
Итого за обед:		957,13
ПОЛДНИК		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка домашняя	60	172,37
Итого за полдник:		264,37
УЖИН		
Плов из птицы	200	448,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
Итого за ужин:		560,90
ПОЗДНИЙ УЖИН		
Фрукт свежий	150	70,50
Итого за поздний ужин:		70,50
Итого за день:		2634,06

Зав. производством