

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО "Северная столица"

Левин Д.А.



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: 2 День: первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	150	253,00
Зеленый горошек консервированный отварной	30	11,82
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	20	209,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578,48</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	160,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>160,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из белокочанной капусты *	100	89,14
Суп из овощей	250	156,28
Плов из птицы	200	448,60
Компот из смеси сухофруктов **	180	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>921,85</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
Картофельное пюре	180	206,64
Огурец соленый в нарезке	20	4,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>554,64</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2549,84</b>

Зав. производством

