



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

для обучающихся в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
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
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100-150	70,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>631,16</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Биолакт питьевой «Агуша» 3,2%	200	150,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>150,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Винегрет овощной	60	85,20
Суп картофельный с вермишелью	200	145,06
Голубцы ленивые	200	419,20
Компот из свежих плодов (яблоки) **	180	118,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>864,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка домашняя	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Плов из птицы	200	448,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>560,90</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий(груша)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2541,59</b>

Зав. производством