



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: пятый

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции (гр) | Энергетич. ценность, ккал |
|------------------------------------|-------------------|---------------------------|
| 1                                  | 2                 | 6                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                   |                           |
| Каша "Дружба" молочная             | 150               | 207,69                    |
| Бутерброд с сыром                  | 20\15             | 109,00                    |
| Кофейный напиток с молоком         | 180               | 120,74                    |
| Плоды или ягоды свежие ( мандарин) | 100-150           | 70,50                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>           |                   | <b>507,93</b>             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   |                   |                           |
| Йогурт питьевой «Агуша» 2,7%       | 200               | 160,00                    |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>         |                   | <b>160,00</b>             |
| <b>ОБЕД</b>                        |                   |                           |
| Салат из квашенной капусты *       | 60                | 67,60                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 200               | 142,31                    |
| Жаркое по- домашнему               | 200               | 425,08                    |
| Чай с сахаром                      | 200               | 52,50                     |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный   | 25                | 49,83                     |
| Хлеб пшеничный обогащенный         | 20                | 47,00                     |
| <b>Итого за обед:</b>              |                   | <b>784,32</b>             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                   |                           |
| Сок в индивидуальной упаковке      | 200               | 92,00                     |
| Пирожок с картошкой                | 60                | 172,37                    |
| <b>Итого за полдник:</b>           |                   | <b>264,37</b>             |
| <b>УЖИН</b>                        |                   |                           |
| Печень по-строгановски             | 100               | 203,60                    |
| Рис отварной                       | 150               | 238,90                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный   | 30                | 59,80                     |
| Чай с сахаром                      | 200               | 52,50                     |
| <b>Итого за ужин:</b>              |                   | <b>554,80</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>2341,92</b>            |

Зав. производством

*Handwritten signature*