



Примерное двухнедельное сбалансированное циклическое 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: 2 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Птица тушеная (филе)	100	238,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	265,91
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	3,50
Хлеб пшеничный обогащенный	20	52,16
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>612,63</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>		
Морковь с сахаром *	60	45,30
Суп картофельный с бобовыми	200	140,64
Гуляш	100	251,31
Макаронные изделия отварные	150	210,72
Компот из плодов и ягод сушеных **	180	130,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>874,80</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Ватрушка творожная	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Изделия колбасные вареные (сосиски)	50	142,30
Капуста тушеная	200	141,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>395,60</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>2367,90</b>

Зав. производством