



УТВЕРЖДАЮ  
 Ген. директор ООО "Северная столица"  
 Левин Д.А.

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: 2 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетич. ценность, ккал
1	2	6
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная молочная	150	173,00
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	146,00
Чай с сахаром	200	52,50
Кисломолочный продукт в индив упаковке 2,5-	110-120	65,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>436,50</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Напиток молочный "Чудо-детки" 2,5%	200	142,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>142,00</b>
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	12,00
Рассольник Ленинградский	200	121,31
Котлета или биточки рыбные	90	146,70
Картофель тушеный	150	213,05
Напиток лимонный **	180	73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	49,83
Хлеб пшеничный обогащенный	20	47,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>662,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200	92,00
Булочка сдобная	60	172,37
<b>Итого за полдник:</b>		<b>264,37</b>
<b>УЖИН</b>		
Голубцы ленивые	200	419,20
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	1,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	59,80
Чай с сахаром	200	52,50
<b>Итого за ужин:</b>		<b>533,25</b>
<b>ПОЗДНИЙ УЖИН</b>		
Фрукт свежий(яблоко)	150	70,50
<b>Итого за поздний ужин:</b>		<b>70,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2109,51</b>

Зав. производством