

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2022г.



Степанова Е.Г.

2022г.

Двухнедельное сбалансированное циклическое меню горячего питания

(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)

для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году
стоимостью 297 руб.00 коп.День: Среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193*	Омлет натуральный	120	14,1	19,5	1,6	242,6
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			18,76	21,60	38,30	428,20
2-й Завтрак						
435*	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0
Итого за 2-й Завтрак			6	8	7	124
Обед						
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Обед			32,26	28,30	162,00	912,90
Полдник						
к/к	Кондитерские изделия	40	1,13	1,47	11,16	62,5
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0
Итого за Полдник			0,7	0,4	33,8	143
Ужин						
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	75/50	19,7	24,8	5,4	322,5
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
436*	Напиток из апельсинов	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Ужин			29,76	31	93,6	773,4
2-ой ужин						
к/к	Фрукты сезонные	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-ой ужин			0,4	0,4	9,8	47
Итого за день			87,88	45,80	129,00	1098,30

Заведующий производством _____