

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК" _____



_____ 2022г.

Степанова Е.Г. _____ 2022г.

Двухнедельное сбалансированное цикличное 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: Пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
112*	Суп молочный с вермишелью	250/5	7,9	11,3	29,9	253,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			11,06	11,7	64,2	408,2
2-й Завтрак						
435*	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0
Итого за 2-й Завтрак			6	8	7	124
Обед						
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Обед			28,86	30,10	144,60	1089,60
Полдник						
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3
Итого за Полдник			1,8	2	38,9	179,3
Ужин						
260*	Азу из свинины	100	7,8	16,8	2,4	191,6
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Ужин			17,7	23	80,12	598,5
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			20,40	28,70	115,02	802,90

Заведующий производством _____