

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО "ЛенАгроПром"
 Кулик С.П.

СОГЛАСОВАНО:

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет от 12 лет и старше, в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 117 руб. (завтрак-52 руб,обед - 65 руб.)

Дата " 19 " 01 2022г.

День: 9

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 7-11 лет						
Пудинг из творога с джемом	150/20	18,3	19,5	45,8	476	225*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн**
Батон обогащенный	20	1,44	0,5	9,9	50,6	к/к
Фрукты сезонные (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	к/к
Итого за завтрак:	510	24,82	24,88	80	690,2	
Обед 7-11 лет						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	0,06	4,7	49,6	41****
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,5	4,78	6,44	80,2	84*
Тефтели мясные с соусом молочным	100	11,2	10,2	9,7	289,2	283/368*
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	к/к
Итого за обед:	765	25,3	22,44	79,24	728,1	
Итого за день:	1275	50,12	47,32	159,24	1418,3	
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак от 12 лет и старше						
Пудинг из творога с джемом	200/20	24,4	26	61,06	634,66	225*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн**
Батон обогащенный	20	1,44	0,5	9,9	50,6	к/к
Фрукты сезонные (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	к/к
Итого за завтрак:	560	30,92	31,38	95,26	848,86	
Обед от 12 лет и старше						
Салат из моркови и яблок	100	0,83	0,1	7,83	82,7	41****
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,06	5,6	7,96	96,2	84*
Тефтели мясные с соусом молочным	100	11,2	10,2	9,7	289,2	283/366*
Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,6	325*
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:	895	23,88	25,16	92,65	850,6	
Итого за день:	1455	54,8	56,54	187,91	1699,46	