

СОГЛАСОВАНО

Директор

Директор МАУ

УТВЕРЖДАЮ

Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.



Двухдневное индивидуальное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 137 руб.

3 день

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0	15.2	62.0
к/к	Пряник	40	2.16	5.8	21.3	146.4
2-й Завтрак			2.46	5.8	36.5	208.4
Обед						
71	Овощи пропорционно (огурец свежий)	60	0.48	0.09	1.5	8.4
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5.77	17.11	152.75
345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14.2	15	20.26	223.4
335	Картофельное пюре	180	4.72	6.48	24.36	194
436	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	25.7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2.6	0.4	18	90
к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0.87	13.25	70
Итого за Обед			28,20	28,61	120,18	843,55
Итого за день			30,66	34,41	156,68	1051,95

Заведующий производством