

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

Двухнедельное циклическое 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                              |
| <b>2-й Завтрак</b>   |   |              |                      |       |        |                                |
| 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                          |
| <b>2-й Завтрак</b>   |   |              | 2,46                 | 5,8   | 36,5   | 208,4                          |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |       |        |                                |
| 71                   | Овощи порционно (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                             |
| <b>Итого за Обед</b> |   |              | 28,20                | 28,61 | 120,18 | 843,55                         |
| <b>Итого за день</b> |   |              | 30,66                | 34,41 | 156,68 | 1051,95                        |

Заведующий производством