

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

2023г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

День:

3 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 | 1,1 | 2,2 | 18,4 | 180,4 |
| Итого за 2-й Завтрак | | 245 | 1,4 | 2,16 | 33,6 | 242,4 |
| Обед | | | | | | |
| 76 | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 250/5 | 5,6 | 10,6 | 3,7 | 148,4 |
| 231 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 125 | 19,8 | 14,9 | 6,1 | 152,6 |
| 325 | Рис отварной | 180 | 5,5 | 8,6 | 58,2 | 307,6 |
| 408 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 50 | 3,25 | 0,62 | 19,75 | 97,8 |
| Итого за Обед | | 805 | 34,8 | 35,2 | 120,7 | 869,4 |
| Итого за день | | | 36,2 | 37,4 | 154,3 | 1111,8 |

Заведующий производством _____