



" 9 " сентября 2021г

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак-48 руб,обед - 60 руб.)

День: 10  
Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюд           | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|--------------------------------|
| 1                                       | 2            | 6                              |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                                |
| Каша вязкая пшеничная молочная с маслом | 200/5        | 282,7                          |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200/5        | 27,9                           |
| Батон обогащенный                       | 40           | 101,2                          |
| Йогурт фруктовый 2,5 % ж.               | 125          | 101                            |
| <b>Итого за завтрак:</b>                |              | <b>512,8</b>                   |
| <b>Обед</b>                             |              |                                |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком      | 100          | 159,56                         |
| Рассольник домашний со сметаной         | 250/10       | 195,41                         |
| Рыба тушеная в томате с овощами         | 80/50        | 160,33                         |
| Картофельное пюре                       | 200          | 194,4                          |
| Компот из изюма                         | 200          | 75,8                           |
| Хлеб ржано-пшеничный                    | 50           | 111                            |
| <b>Итого за обед:</b>                   |              | <b>896,5</b>                   |
| <b>Итого за день:</b>                   |              | <b>1409,3</b>                  |

Зав.производством

Редас /