



**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: 9 Среда  
 Неделя: 2

№ 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>						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>2,6</b>	<b>4,16</b>	<b>33,5</b>	<b>228,8</b>
<b>Обед</b>						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>34,1</b>	<b>32,7</b>	<b>118,8</b>	<b>868,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,7</b>	<b>36,9</b>	<b>152,3</b>	<b>1097,5</b>

Заведующий производством \_\_\_\_\_

*Редас*