



Двухнедельное цикличное сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 139,8 руб., в том числе: молоко 14,80 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
2-й завтрак						
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,8	8,4	7,4	94
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		730	28,2	27,4	103,9	785,5
Итого за день			35,3	37,6	129,3	1047,1

Заведующий производством

Федас