

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

« 28 » НОЯБРЯ

2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООИ № 21

« 28 »

2024 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 12 и старше

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понеделник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	
Неделя 1						
День 1						
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,5	12	39,9	307,5
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п	15	3,5	4,4	0	53,7
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2
Итого за завтрак:		550	19,4	18,1	93,9	619,5
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816
Итого за день:		1570	47,7	44,9	212,3	1435,5

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 2						
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тток	30	0,3	1	1,4	15,5
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	180	4,9	4,7	30	181,8
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за завтрак:		670	21,5	19,7	96,8	651,5
обед	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ п	100	1,3	6,1	6,2	84,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	250	6,3	3,6	14,6	115,8
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тток	120	10,4	9,7	13,1	182,4
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	5,7	27,1	176,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		935	31,8	29	112,9	840,6
Итого за день:		1605	53,3	48,7	209,7	1492,1

** - допускается выдачи иных овощей

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 3						
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-ттк	200	15,9	15,9	47,4	396
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	250	2,6	5,1	13,3	109,5
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8
Итого за день:		1445	47,6	44,7	226,1	1612,3

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

12+ Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОЦИЯМИ (помидоры)**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-ттк	110	9,5	11	12	166,5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-ттк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
Итого за день:		1725	47,8	52,3	184,8	1463,6		

* - допускается выдачи иных фруктов

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория. 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 5						
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	100	1,6	6	8,2	94
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк	200	13,9	14,99	35,8	327,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	180	2,5	2,3	12,2	79,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак:		640	23,4	24,09	91,4	673,6
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,8	16,7	8,9	292
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тгк	200	5,3	7,7	31,8	150,5
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		950	30	30,1	110,2	813,9
Итого за день:		1590	53,4	54,19	201,6	1487,5

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 6						
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за завтрак:		670	19,3	21,8	82	629,5
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	100	1,9	8,9	7,7	118
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п	100	12,8	4,1	5,9	112,6
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5
Итого за день:		1600	47,2	51,8	194,3	1466

** - допускается выдачи иных овощей

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понеделник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2						
День 1						
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	250	10,25	8	46,12	299,37
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3		35,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4
		550	22,15	22,1	95,72	671,27
Итого за завтрак:						
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. п	250	2,7	3,5	9,4	80
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16	27,5	37,3	518,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	35	2,8	0,5	14	72,1
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44
		970	26,7	32,5	114,4	914,6
Итого за обед:		1520	48,85	54,6	210,12	1585,87
Итого за день:						

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2						
День 2						
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	92
	ПЛОВ из мяса	200	14,6	16,9	34,6	368
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак:		650	19,6	24	84,3	655,4
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тгк	110	16,4	19,8	33,6	329,9
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		925	32,6	31,4	139,7	923
Итого за день:		1575	52,2	55,4	224	1578,4

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2						
День 3						
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	100	1,9	8,9	7,7	118
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-тк	200	16,6	13,4	4,6	268,2
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44
	ВАФЛИ п***	20	0,6	0,7	15,5	70,8
		660	23,6	24,1	75,6	675
Итого за завтрак:		100	1,4	6,1	7,6	91
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п	250	6,3	3,6	14,6	115,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	110	11,1	13,8	11,4	204,6
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	180	4,9	4,7	30	181,8
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	200	0,2	0,1	9,3	38
	ЧАЙ С САХАРОМ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	925	30,5	29,3	111	818,9
Итого за обед:		1585	54,1	53,4	186,6	1493,9
Итого за день:						

* - допускается выдачи иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2						
День 4						
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	100	0,8	6	2,6	68
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п	100	1,5	6	8,4	94,1
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	250	2,6	5,1	13,3	109,5
	ГУЛЯШ	110	11,7	15,3	4,2	320,5
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	34,06	200,1
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	200	0,1	0,1	11,1	46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4
Итого за обед:		945	25,4	33,4	109,16	957,9
Итого за день:		1625	48,4	57,5	189,26	1588,4

12+ Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (огурцы)**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-ттк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	23,6	18,8	87,5	708,6		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		935	27,6	28,9	111,3	816,4		
Итого за день:		1605	51,2	47,7	198,8	1525		

** - допускается выдачи иных овощей

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 2						
День 6						
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11,2	11,4	8,3	242,5
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	250	2,5	3,9	11,1	89,3
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2
Итого за обед:		870	28,3	33,3	111,4	975,8
Итого за день:		1500	51,2	51,3	201,4	1652

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий