

5 февраля 2025 год (среда)

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "ЛенАгроПром"

Захарова Е.В.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №1
"М. Т. Березина"



Двухнедельное типичное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161 руб.

День:3

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Каша овсяная молочная вязкая с сахаром 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,98 , Жиры - 7,88 , Углеводы -15,03 , Калорийность - 286,90	пор
200	Кофейный напиток с молоком 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,39 , Жиры - 2,56 , Углеводы -22,45 , Калорийность - 122,40	пор
120	Фрукты сезонные (яблоки) 120 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,48 , Жиры - , Углеводы -13,56 , Калорийность - 56,16	пор
25	Батон нарезной 25 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,88 , Жиры - 0,73 , Углеводы -12,85 , Калорийность - 65,43	пор
Обед		
60	Салат из свежих огурцов и помидоров 60 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,52 , Жиры - 6,05 , Углеводы -2,23 , Калорийность - 65,44	пор
255	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,95 , Жиры - 3,51 , Углеводы -15,93 , Калорийность - 103,14	пор
100	Котлета рыбная особая 100 гр. Пищевая ценность: Белки - 8,33 , Жиры - 5,78 , Углеводы -13,49 , Калорийность - 139,33	пор
180	Пюре картофельное 180 гр. Пищевая ценность: Белки - 3,91 , Жиры - 6,03 , Углеводы -31,55 , Калорийность - 196,12	пор
40	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр. Пищевая ценность: Белки - 2,92 , Жиры - 0,52 , Углеводы -14,56 , Калорийность - 74,60	пор
200	Чай с сахаром 185/15 гр. Пищевая ценность: Белки - 0,20 , Жиры - 0,05 , Углеводы -15,00 , Калорийность - 61,24	пор
250	Бульон куриный с гречками 250/15/10 гр. Пищевая ценность: Белки - 7,19 , Жиры - 2,96 , Углеводы -8,62 , Калорийность - 89,88	пор
200	Компот из смеси сухофруктов 200 гр. Пищевая ценность: Белки - 1,15 , Жиры - , Углеводы -53,43 , Калорийность - 218,31	пор