

Утверждено:
Директор
ООО "Торговый Дом Марс"

Исминов А.Н.



Согласовано:



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"
(СТОИМОСТЬ 344,85)

День: 4

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,3	9,2	38,2	282	302	2004	28,27
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	20,5	135	2	2004	20,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	3,8	18,5	128	693	2004	19,20
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ*	150	0,4	0,4	13,5	57	ТК		61,71
Итого за прием пищи:	575	18,3	17,9	90,7	602			
Обед								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,3	3,5	5,6	58	733	2024	12,57
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	6,5	24,5	174	132	2004	23,19
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ)	100	15,6	13,8	12,1	235	542	2024	48,37
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	2,8	5,2	22	146	728	2024	36,43
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,1	25	98	699	2004	6,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК		6,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104	ТК		7,20
Итого за прием пищи:	800	30,2	30,9	129,4	909			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ВАФЛЯ*	50	4,9	7,2	22	175	ПРОМ		23,11
СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	0	0,1	23	92	ПРОМ		16,74
Итого за прием пищи:	350	8,5	8,8	55,2	335			
Всего за день:		57	57,6	275,3	1846			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,9	11,5	47,8	353	302	2004	35,13
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,8	4,5	20,5	135	2	2004	20,10
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	3,8	18,5	128	693	2004	19,20
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ*	150	0,4	0,4	13,5	57	ТК		61,71
Итого за прием пищи:	625	20,9	20,2	100,3	673			
Обед								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,5	6,2	10,2	107	733	2024	20,95
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	7,5	30,8	221	132	2004	27,50
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ)	100	15,6	13,8	12,1	235	542	2024	48,37
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,5	6,5	28,5	188	728	2024	43,38
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,1	25	98	699	2004	6,96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК		6,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104	ТК		7,20
Итого за прием пищи:	920	33,9	35,9	146,8	1047			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ВАФЛЯ*	50	4,9	7,2	22	175	ПРОМ		23,11
СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	0	0,1	23	92	ПРОМ		16,74
Итого за прием пищи:	350	8,5	8,8	55,2	335			
Всего за день:		63,3	64,9	302,3	2055			

*допускается замена фруктов и кондитерских изделий при соблюдении их массы и пищевой ценности

Зав. производством

/Колесник М.И./