

/Смирнов А.Н

Согласовано:

МОБУ «Яссьстройск
СОШ №2»

Богачикова

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

День: 1

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	18,8	20,2	51,5	472	501	2024	59,36
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК		3,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	2004	2,32
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ*	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК		69,24
Итого за прием пищи:	550	20,9	21,3	101,4	691			
Обед								
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	0,8	3,8	6,5	60	232	2024	16,31
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,8	5,6	18,3	136	124	2004	18,58
ЧИКЕНБОЛЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	14,1	15,8	10,2	238	714	2024	58,52
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,8	32	186	332	2004	12,97
НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,1	26,8	120	358	2004	15,90
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	30,9	30,9	134	938			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ПРЯНИК*	50	4,9	6,6	21,6	168	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	8,2	54,8	328			
Всего за день:		60,3	60,4	290,2	1957			

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22,5	23,2	56,5	535	501	2024	70,16
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК		3,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	2004	2,32
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ*	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК		69,24
Итого за прием пищи:	600	24,6	24,3	106,4	754			
Обед								
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	1,4	6,5	10,9	108	232	2024	27,27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,5	6,9	23,5	184	124	2004	21,42
ЧИКЕНБОЛЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	14,1	15,8	10,2	238	714	2024	58,52
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,6	39,5	228	332	2004	15,50
НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,1	26,8	120	358	2004	15,90
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	34,3	35,7	151,1	1076			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ПРЯНИК*	50	4,9	6,6	21,6	168	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	8,2	54,8	328			
Всего за день:		67,4	68,2	312,3	2158			

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

Зав. производством

/Колесник М.И./