

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н.



Согласовано:



Богачева

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

День: 4

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								
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	10,4	10,2	38,6	292	311	2004	29,05
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
АБРИКОС СВЕЖИЙ*	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК		58,74
Итого за прием пищи:	525	18,3	18,8	90,5	611			
Обед								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ПЕРЦА СЛАДКОГО	60	0,8	4,2	2,4	51	59	2024	16,17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	200	5,3	5,8	29,5	194	300	2024	20,34
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ И СЫРОМ	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р	2022	50,71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	25,3	154	737	2024	29,89
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,6	0,2	20,5	85	956	2024	12,60
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	30,4	128,4	916			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ПРЯНИК*	50	4,9	6,6	22	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	55	328			
Всего за день:		57	57,4	273,7	1855			

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								
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	12,9	12,8	48,3	330	311	2004	38,15
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
АБРИКОС СВЕЖИЙ*	100	0,3	0,3	12,9	56	ТК		58,74
Итого за прием пищи:	575	20,8	21,4	100,2	649			
Обед								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ПЕРЦА СЛАДКОГО	100	1,4	7,2	4,1	88	59	2024	26,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	250	6,8	7,2	37,5	245	300	2024	24,57
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ И СЫРОМ (МИНТАЙ)	100	14,8	14,2	10,5	234	54-9р	2022	50,71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	5,2	32,8	198	737	2024	36,94
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,6	0,2	20,5	85	956	2024	12,60
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	33,4	35,8	145,6	1048			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ПРЯНИК*	50	4,9	6,6	22	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	55	328			
Всего за день:		62,7	65,4	300,6	2025			

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

Зав. производством

/Колесник М.И./