

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н./

Согласовано:

Директор

Волошинов



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"

(СТОИМОСТЬ 344,859)

День: 3

Неделя: 2

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								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	14,5	13,6	9,2	220	491	2024	57,97
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК		3,60
ПЕЧЕНЬЕ*	50	4,9	7,2	22	175	ПРОМ		23,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004	3,40
ГРУША СВЕЖАЯ*	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК		61,94
Итого за прием пищи:	605	21,5	21,9	81,1	614			
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	15	54-3з	2022	16,75
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	6,5	21,5	167	288	2024	12,20
ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА	20	2,1	0,3	22,5	100	227	2024	5,04
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	200	19,5	22,8	45,3	470	54-15м	2022	67,29
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	20,6	80	895	2024	12,70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК		6,00
Итого за прием пищи:	730	29,9	30,4	131,8	926			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ПОНЧИК*	40	4,8	6,3	29	190	ПРОМ		23,11
СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	0	0,1	23	92	ПРОМ		16,74
Итого за прием пищи:	340	8,4	7,9	62	350			
Всего за день:		59,8	60,2	274,7	1890			

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								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	18,5	16,8	12,2	280	491	2024	67,44
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	ТК		3,60
ПЕЧЕНЬЕ*	50	4,9	7,2	22	175	ПРОМ		23,11
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004	3,40
ГРУША СВЕЖАЯ*	180	0,5	0,5	24,6	107	ТК		61,94
Итого за прием пищи:	655	25,5	25,1	84,1	674			
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,2	0,2	3,9	20	54-3з	2022	27,75
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,5	9,5	28,9	230	54-3з	2022	15,25
ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА	20	2,1	0,3	22,5	100	227	2024	5,04
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	250	22,8	25,8	55,4	555	54-15м	2022	75,45
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	20,6	80	588	2024	12,70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,6	19,6	94	ТК		6,00
Итого за прием пищи:	870	35,3	36,5	150,9	1079			
Полдник								
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ИМУНЕЛЕ)	100	3,6	1,5	10,2	68	ПРОМ		35,00
ПОНЧИК*	40	4,8	6,3	29	190	ПРОМ		23,11
СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	0	0,1	23	92	ПРОМ		16,74
Итого за прием пищи:	340	8,4	7,9	61,8	350			
Всего за день:		69,2	69,5	296,8	2103			

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

Зав. производством

/Колесник М.И./