



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ «СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
(стоимость 117,00)

« 21 » *февраль* 2022 г

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб. |
|--------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 7 | 8,6 | 33,1 | 238 | 311 | 15,32 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 1 | 7,90 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 337 | 12,06 |
| | Какао с молоком | 180 | 3 | 2,8 | 12,2 | 84,6 | 693 | 10,74 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 1,3 | 3,5 | 35 | 181,4 | т/к | 11,32 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 18,8 | 28,1 | 95,2 | 713 | | |
| Обед | Морковь с сахаром | 60 | 0,8 | 0,1 | 6,3 | 27 | 11 | 4,53 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 205 | 3,1 | 5,5 | 12,5 | 115 | 124 | 9,12 |
| | Курица тушеная в сметанном соусе | 100 | 11,8 | 10,8 | 2,9 | 156 | 301 | 29,50 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,8 | 32 | 194 | 332 | 7,34 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 61,2 | 631 | 5,47 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 1,2 | 17 | 90,6 | т/к | 3,70 |
| Итого за обед: | | 745 | 24,6 | 22,5 | 86,2 | 643,8 | | |
| Итого за 1 день: | | 1245 | 43,4 | 50,6 | 181,4 | 1356,8 | | 117,00 |

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб. |
|--------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 250 | 8,8 | 10,8 | 41,6 | 298,9 | 311 | 18,44 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 1 | 7,90 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 337 | 12,06 |
| | Какао с молоком | 180 | 3 | 2,8 | 12,2 | 84,6 | 693 | 10,74 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 1,3 | 3,5 | 35 | 181,4 | т/к | 11,32 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 20,6 | 30,3 | 103,7 | 773,9 | | |
| Обед | Морковь с сахаром | 100 | 1,3 | 0,2 | 10,5 | 44,8 | 11 | 7,53 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 255 | 3,9 | 6,9 | 15,6 | 143,8 | 124 | 10,55 |
| | Курица тушеная в сметанном соусе | 100 | 11,8 | 10,8 | 2,9 | 156 | 301 | 29,50 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,5 | 38,4 | 232,8 | 332 | 8,79 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 61,2 | 631 | 5,47 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 1,2 | 17 | 90,6 | т/к | 3,70 |
| Итого за обед: | | 865 | 27 | 24,7 | 99,9 | 729,2 | | |
| Итого за 1 день: | | 1415 | 47,6 | 55 | 203,6 | 1503,1 | | 117,00 |

Зав. производством Семенова В.В. *Семен*