

Утверждаю:

Директор ООО «Горный Дом Марс»

А.С. Миронов
"24" 09 2023

Согласовано:

Директор МОБУ "Сясьстройская СОШ №2"

Б.В. Богомолова
"18" 09 2023 г.



Циклическое двухнедельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся, нуждающимся в диетическом питании (исключены молоко и молочные продукты; продукты, содержащие глютен) в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская СОШ №2" в 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 День	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак	Мясо отварное (свинина)	50	12,6	9,7	0,3	143	2004	41	
	Рис отварной с растительным маслом	150	3,6	4,3	38	211	2020	54-22г	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	2004	686	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк	
Итого за завтрак:		555	16,9	14,6	73,3	502			
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	60	0,7	0,1	8,9	41	2003 (2004)	11 (78)	
	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей	250	3,6	4,5	22	142	2004	124	
	Рагу из птицы (курица)	200	16,5	14	38,5	345	2004	489	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	2004	631	
Итого за обед:		710	21	18,7	91,4	619			
Итого за день:			37,9	33,3	164,7	1121			
2 День									
Завтрак	Птица отварная (курица)	50	10,2	5,6	0,3	94	2004	487	
	Греча отварная с растительным маслом	150	8,4	4,3	36,8	225	2020	54-24г	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685	
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк	
Итого за завтрак:		550	19,3	10,5	72,1	470			
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	60	1	3	6,6	53	2004	45	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	3,7	4,5	26,8	160	2004	138	
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16,1	16,7	40,5	378	2011	304	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	2004	639	
Итого за обед:		710	21	24,3	95,9	682			
Итого за день:			40,3	34,8	168	1152			

