

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н./

Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №2"

/Богомолова И.В./

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"**  
 (СТОИМОСТЬ 139,80 РУБ., В ТОМ ЧИСЛЕ МОЛОКО 14,80 РУБ.)

" 11 " 10 2023 г.

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена, руб |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |           |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |           |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                              | 200          | 9,2              | 8,8         | 34,1         | 260                           | 311         | 19,76     |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,9              | 0,7         | 12,7         | 65                            | тк          | 3,00      |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ  | 40           | 4,8              | 4           | 0,3          | 57                            | 337         | 12,06     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                                   | 205          | 0,1              | 0           | 10           | 40                            | 686         | 2,56      |
| ПЕЧЕНЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                                 | 40           | 2,8              | 5,2         | 20,4         | 140                           | тк          | 14,00     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>505</b>   | <b>18,8</b>      | <b>18,7</b> | <b>77,5</b>  | <b>562</b>                    |             |           |
| <b>Завтрак II</b>   |              |                  |             |              |                               |             |           |
| МОЛОКО  | 200          | 6                | 6,4         | 9,4          | 119                           | тк          | 14,80     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>200</b>   | <b>6</b>         | <b>6,4</b>  | <b>9,4</b>   | <b>119</b>                    |             |           |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |           |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                                  | 60           | 1                | 4,5         | 8,3          | 78                            | 54-13р      | 5,60      |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ | 200          | 2,8              | 4,2         | 19           | 124                           | 110         | 10,47     |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                    | 100          | 9,9              | 10,8        | 9,5          | 169                           | 431         | 35,63     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                | 150          | 8,4              | 5,5         | 36,8         | 234                           | 297         | 9,97      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 200          | 0,2              | 0,1         | 22           | 91                            | 639         | 6,95      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 4                | 1,7         | 21           | 115                           | тк          | 5,00      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>760</b>   | <b>26,3</b>      | <b>26,8</b> | <b>116,6</b> | <b>811</b>                    |             |           |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>51,1</b>      | <b>51,9</b> | <b>204</b>   | <b>1492</b>                   |             |           |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена, руб |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |           |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |           |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ          | 150          | 17,6             | 15,3        | 32,6         | 340                           | 362         | 39,97     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                                   | 205          | 0,1              | 0           | 10           | 40                            | 686         | 2,56      |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 150          | 0,6              | 0,6         | 25           | 108                           | тк          | 14,90     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>505</b>   | <b>18,3</b>      | <b>15,9</b> | <b>67,6</b>  | <b>488</b>                    |             |           |
| <b>Завтрак II</b>   |              |                  |             |              |                               |             |           |
| МОЛОКО  | 200          | 6                | 6,4         | 9,4          | 119                           | тк          | 14,80     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>200</b>   | <b>6</b>         | <b>6,4</b>  | <b>9,4</b>   | <b>119</b>                    |             |           |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |           |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                                  | 60           | 1                | 4,5         | 8,3          | 78                            | 54-13р      | 5,60      |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ | 200          | 2,8              | 4,2         | 19           | 124                           | 110         | 10,47     |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                    | 130          | 10,5             | 9,8         | 10,5         | 170                           | 461         | 30,62     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                               | 150          | 5,4              | 5,8         | 32,0         | 194                           | 332         | 8,93      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 200          | 0,2              | 0,1         | 22           | 91                            | 639         | 6,95      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           | 4                | 1,7         | 21           | 115                           | тк          | 5,00      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>790</b>   | <b>23,9</b>      | <b>26,1</b> | <b>112,8</b> | <b>772</b>                    |             |           |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>48,2</b>      | <b>48,4</b> | <b>189,8</b> | <b>1379</b>                   |             |           |

Зав. производством Семенова В.В.

*Семенов В.В.*