

**Согласовано:**

Директор МОБУ «Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2»



/Богомолова И.В./

**Утверждаю:**

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



/Смирнов А.Н./

**Циклическое вариативное десятидневное меню  
рационов горячего питания (завтрак II, обед)  
для предоставления питания учащимся  
в МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»**

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: понедельник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	17,5	135	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	13,5	13,2	10,3	215	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,4</b>	<b>27,1</b>	<b>104,8</b>	<b>762</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,6</b>	<b>38,5</b>	<b>148,4</b>	<b>1074</b>		

День: понедельник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	17,5	135	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	12,9	11,5	8,5	180	461	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	33,8	210	511	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>23,9</b>	<b>24,5</b>	<b>104,8</b>	<b>743</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>35,9</b>	<b>148,4</b>	<b>1055</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: вторник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	19,4	125	112	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,5	17,8	40,5	420	436	2003
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0,8	19,6	84	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,8</b>	<b>26,7</b>	<b>107,1</b>	<b>797</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,1</b>	<b>38,2</b>	<b>153,7</b>	<b>1129</b>		

День: вторник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	19,4	125	112	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	250	17,2	17,9	42	400	450	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0,8	19,6	84	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,5</b>	<b>26,8</b>	<b>108,6</b>	<b>777</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>38,3</b>	<b>155,2</b>	<b>1109</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: среда

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ПЕЧЕНЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,2	3,5	19	54-3з	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	19	140	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,9	12,1	10,5	200	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>26,9</b>	<b>25,7</b>	<b>105,8</b>	<b>768</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,1</b>	<b>37,1</b>	<b>149,4</b>	<b>1080</b>		

День: среда

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ПЕЧЕНЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,2	3,5	19	54-3з	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	19	140	110	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,2	11,8	10,9	200	439	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>25,2</b>	<b>25,7</b>	<b>101,4</b>	<b>728</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>37,1</b>	<b>145</b>	<b>1040</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: четверг

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ВАФЛЯ	40	4	4,6	20,4	140	тк	тк
ГРУША	150	0,6	0,6	20	90	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>	<b>342</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	8,2	36,6	7	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	23,8	164	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,5	13,3	9,3	220	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,2	25,3	175	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,4</b>	<b>26,9</b>	<b>102,6</b>	<b>774</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>38,5</b>	<b>151,2</b>	<b>1116</b>		

День: четверг

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ГРУША	150	0,6	0,6	20	90	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>	<b>342</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	8,2	36,6	7	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	23,8	164	139	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	13,5	12,2	8,3	200	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	6,2	25,6	175	203	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,4</b>	<b>25,8</b>	<b>101,9</b>	<b>754</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>37,4</b>	<b>150,5</b>	<b>1096</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: пятница

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,2	24,5	165	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	17,4	18,5	39	400	386	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,1	22	91	699	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,9</b>	<b>25,6</b>	<b>108,5</b>	<b>783</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,2</b>	<b>37,1</b>	<b>155,1</b>	<b>1115</b>		

День: пятница

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,2	24,5	165	132	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	17	18,5	36	370	54-10м	2020
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,1	22	91	699	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,5</b>	<b>25,6</b>	<b>105,5</b>	<b>753</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>37,1</b>	<b>152,1</b>	<b>1085</b>		

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: понедельник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	200	2,8	3,4	20,5	125	138	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	10,3	6,8	180	498	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	7,5	28,3	195	54-9г	2020
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>26</b>	<b>105,2</b>	<b>759</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,9</b>	<b>37,5</b>	<b>151,8</b>	<b>1091</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	200	2,8	3,4	20,5	125	138	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,5	17,8	34,5	375	54-22м	2020
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,5</b>	<b>26</b>	<b>104,6</b>	<b>759</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>37,5</b>	<b>151,2</b>	<b>1091</b>		

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: вторник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	17,5	135	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	13,5	13,2	10,3	215	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,4</b>	<b>27,1</b>	<b>104,8</b>	<b>762</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,6</b>	<b>38,5</b>	<b>148,4</b>	<b>1074</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	17,5	135	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,9	11,5	8,5	180	461	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,8</b>	<b>25,1</b>	<b>107,8</b>	<b>767</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37</b>	<b>36,5</b>	<b>151,4</b>	<b>1079</b>		



**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: среда

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1	0,2	3,5	19	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	23,8	164	139	2004
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	14,3	13,3	10,2	220	423	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	33,8	210	511	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,8</b>	<b>25,7</b>	<b>107,3</b>	<b>791</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,1</b>	<b>37,2</b>	<b>153,9</b>	<b>1123</b>		

День: среда

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</b>	<b>332</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1	0,2	3,5	19	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	23,8	164	139	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,9	18,8	44	420	431	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,9</b>	<b>26,3</b>	<b>107,3</b>	<b>781</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,2</b>	<b>37,8</b>	<b>153,9</b>	<b>1113</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: четверг

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0	8,2	36,6	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	19	140	110	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,5	13,3	9,3	220	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,2	25,3	175	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,1</b>	<b>27,6</b>	<b>104,8</b>	<b>778</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>39</b>	<b>148,4</b>	<b>1090</b>		

День: четверг

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	5,6	6,4	8,2	112	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0	8,2	36,6	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	19	140	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18,4	18,2	33,5	380	250	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,9</b>	<b>26,3</b>	<b>103,7</b>	<b>763</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,1</b>	<b>37,7</b>	<b>147,3</b>	<b>1075</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: пятница

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
КЕКС	30	4	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>11,5</b>	<b>47,8</b>	<b>339</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	3	6,2	22,5	160	135	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,9	12,1	10,5	200	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>26,9</b>	<b>25,6</b>	<b>107,8</b>	<b>781</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>37,1</b>	<b>155,6</b>	<b>1120</b>		

День: пятница

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>11,5</b>	<b>47,8</b>	<b>339</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	3	6,2	22,5	160	135	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	12,1	11,8	10,2	200	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>25,1</b>	<b>25,6</b>	<b>102,7</b>	<b>741</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>37,1</b>	<b>150,5</b>	<b>1080</b>		

### ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	367	379	1516	11012
Среднее значение за период	37	38	152	1101
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак II	Обед
7-11 лет	3535	7610
Среднее значение за период	354	761

### ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	361	372	1506	10822
Среднее значение за период	36	37	151	1082
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак II	Обед
7-11 лет	3535	7670
Среднее значение за период	354	767

### ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2020 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2010 г.

**Примечание:** допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и кондитерским изделиям, сезонные замены овощей и фруктов.

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: понедельник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,8	22	176	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	13,5	13,2	10,3	215	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>29,4</b>	<b>30,6</b>	<b>117</b>	<b>860</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>35,6</b>	<b>167,4</b>	<b>1123</b>		

День: понедельник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	тк
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3,3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,8	22	176	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	12,9	11,5	8,5	180	461	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	6,5	44,2	258	511	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>26,8</b>	<b>27,8</b>	<b>121</b>	<b>840</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,8</b>	<b>171,4</b>	<b>1103</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: вторник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>280</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,5	4,3	24,3	155	112	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,5	17,8	40,5	420	436	2003
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0,8	19,6	84	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,7</b>	<b>29,6</b>	<b>116,3</b>	<b>862</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,5</b>	<b>34,7</b>	<b>169,7</b>	<b>1142</b>		

День: вторник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>280</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,5	4,3	24,3	155	112	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	250	17,2	17,9	42	400	450	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0,8	19,6	84	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,4</b>	<b>29,7</b>	<b>117,8</b>	<b>842</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,2</b>	<b>34,8</b>	<b>171,2</b>	<b>1122</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: среда

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	7,8	24	175	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,9	12,1	10,5	200	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>29,7</b>	<b>28,5</b>	<b>120,3</b>	<b>862</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,4</b>	<b>33,5</b>	<b>170,7</b>	<b>1125</b>		

День: среда

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	7,8	24	175	110	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,2	11,8	10,9	200	439	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38	243	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>27,4</b>	<b>29,2</b>	<b>114,9</b>	<b>824</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,1</b>	<b>34,2</b>	<b>165,3</b>	<b>1087</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: четверг

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ВАФЛЯ	40	4	4,6	20,4	140	тк	тк
ГРУША	150	0,6	0,6	20	90	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>4,9</b>	<b>5,2</b>	<b>55,4</b>	<b>290</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,2	13,6	60	7	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,3	7	29,8	205	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,5	13,3	9,3	220	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>28,4</b>	<b>29,9</b>	<b>119,1</b>	<b>873</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,3</b>	<b>35,1</b>	<b>174,5</b>	<b>1163</b>		

День: четверг

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ГРУША	150	0,6	0,6	20	90	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>4,9</b>	<b>5,2</b>	<b>55,4</b>	<b>290</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,2	13,6	60	7	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,3	7	29,8	205	139	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	13,5	12,2	8,3	200	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,9	7,8	27,6	196	203	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,6</b>	<b>28,9</b>	<b>115,3</b>	<b>839</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,5</b>	<b>34,1</b>	<b>170,7</b>	<b>1129</b>		



Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: пятница

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>283</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3,3	20	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	7,2	32,6	225	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	17,4	18,5	39	400	386	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,1	22	91	699	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,6</b>	<b>27,7</b>	<b>117,9</b>	<b>851</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,4</b>	<b>32,8</b>	<b>171,3</b>	<b>1134</b>		

День: пятница

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>5</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>283</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3,3	20	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,1	7,2	32,6	225	132	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	17	18,5	36	370	54-10м	2020
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,1	22	91	699	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,2</b>	<b>27,7</b>	<b>114,9</b>	<b>821</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33</b>	<b>32,8</b>	<b>168,3</b>	<b>1104</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: понедельник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>280</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	10,9	88	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	250	3,5	4,3	26,5	156	138	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	10,3	6,8	180	498	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	8,5	22	234	54-9г	2020
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,8</b>	<b>29,9</b>	<b>109,2</b>	<b>864</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,6</b>	<b>35</b>	<b>162,6</b>	<b>1144</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>280</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	10,9	88	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	250	3,5	4,3	26,5	156	138	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,5	17,8	34,5	375	54-22м	2020
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,1</b>	<b>28,9</b>	<b>114,9</b>	<b>825</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,9</b>	<b>34</b>	<b>168,3</b>	<b>1105</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: вторник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,8	22	176	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	13,5	13,2	10,3	215	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>29,4</b>	<b>30,6</b>	<b>117</b>	<b>860</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>35,6</b>	<b>167,4</b>	<b>1123</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ВАФЛЯ	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,8	22	176	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,9	11,5	8,5	180	461	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>30,4</b>	<b>27,9</b>	<b>121</b>	<b>863</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,1</b>	<b>32,9</b>	<b>171,4</b>	<b>1126</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: среда

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>280</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,3	7	29,8	205	139	2004
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	14,3	13,3	10,2	220	423	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	6,5	44,2	258	511	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>29,3</b>	<b>28,8</b>	<b>126</b>	<b>892</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>33,9</b>	<b>179,4</b>	<b>1172</b>		

День: среда

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>280</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,3	7	29,8	205	139	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,9	18,8	44	420	431	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,4</b>	<b>27,8</b>	<b>115,6</b>	<b>834</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,2</b>	<b>32,9</b>	<b>169</b>	<b>1114</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"**

День: четверг

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	13,6	60	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	7,8	23,8	175	110	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,5	13,3	9,3	220	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>26,7</b>	<b>30,8</b>	<b>120,1</b>	<b>871</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,4</b>	<b>36</b>	<b>170,5</b>	<b>1134</b>		

День: четверг

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак II</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ (2*20)	40	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	15	60	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>50,4</b>	<b>263</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	13,6	60	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	7,8	23,8	175	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18,4	18,2	34,5	380	250	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>26,9</b>	<b>28</b>	<b>114,9</b>	<b>821</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,6</b>	<b>33</b>	<b>165,3</b>	<b>1084</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак II, обед) для предоставления питания учащимся  
в возрасте 12 лет и старше в МОБУ "Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2"

День: пятница

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15	63	685	2004
КЕКС	30	4	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>283</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3	20	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	7,8	28,1	200	135	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,9	12,1	10,5	200	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>29,9</b>	<b>28,4</b>	<b>122,1</b>	<b>876</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,7</b>	<b>33,5</b>	<b>175,5</b>	<b>1159</b>		

День: пятница

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак II							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	63	685	2004
КЕКС	30	4,2	4,6	20,4	140	тк	тк
ЯБЛОКО	125	0,5	0,5	18	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>53,4</b>	<b>283</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	1	0,2	3	20	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	7,8	28,1	200	135	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	12,1	11,8	10,2	200	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	60	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>27,5</b>	<b>29,1</b>	<b>116</b>	<b>838</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,3</b>	<b>34,2</b>	<b>169,4</b>	<b>1121</b>		

### ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	336	346	1709	11419
Среднее значение за период	34	35	171	1142
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак II	Обед
12 лет и старше	3535	8750
Среднее значение за период	354	875

### ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	326	336	1690	11095
Среднее значение за период	33	34	169	1110
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	1510	8720
Среднее значение за период	151	872

### ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2020 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2010 г.

**Примечание:** допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и кондитерским изделиям, сезонные замены овощей и фруктов.

Итого в настоящем документе пронумеровано \_\_\_\_\_ листов

Итого пронумеровано 23 листов

Директор МОБУ «Сясьстройская СОШ № 2»

И.В. Богомолова

«23» » 10 2023 г.

