

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №2"

/Богомолова И.В./

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"**

(СТОИМОСТЬ 137,00)

"29" 01 2024 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                             | 250          | 8                | 9,8         | 38           | 260                           | 311         | 20,72     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                       | 35           | 7,3              | 6,8         | 13,8         | 142                           | 3           | 13,20     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 180          | 3,8              | 3,6         | 13           | 100                           | 692         | 11,52     |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ   | 100          | 0,4              | 0,4         | 20           | 85                            | тк          | 23,03     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>565</b>   | <b>19,5</b>      | <b>20,6</b> | <b>84,8</b>  | <b>587</b>                    |             |           |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |           |
| МОРКОВЬ С САХАРОМ                                       | 100          | 1,2              | 0,2         | 14,8         | 68                            | 11          | 8,86      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ | 250          | 3,8              | 5,5         | 22           | 132                           | 124         | 12,20     |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ                                 | 100          | 12,1             | 13,7        | 13,8         | 230                           | 451         | 39,70     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                             | 180          | 6,5              | 7,6         | 38,4         | 243                           | 332         | 10,68     |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 200          | 0,1              | 0           | 10           | 40                            | 685         | 1,44      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50           | 4                | 1,7         | 21           | 115                           | тк          | 6,00      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>880</b>   | <b>27,7</b>      | <b>28,7</b> | <b>120</b>   | <b>828</b>                    |             |           |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>47,2</b>      | <b>49,3</b> | <b>204,8</b> | <b>1415</b>                   |             |           |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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>  |              |                  |             |              |                               |             |           |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                       | 200          | 19,4             | 19,7        | 28,9         | 371                           | 340         | 59,15     |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 0,2              | 0,7         | 12,7         | 65                            | тк          | 3,60      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                                 | 205          | 0,1              | 0           | 10           | 40                            | 686         | 2,56      |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 150          | 0,6              | 0,6         | 25           | 108                           | тк          | 13,40     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>575</b>   | <b>20,3</b>      | <b>21</b>   | <b>76,6</b>  | <b>584</b>                    |             |           |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |           |
| МОРКОВЬ С САХАРОМ                                       | 100          | 1,2              | 0,2         | 14,8         | 68                            | 11          | 8,86      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ | 250          | 3,8              | 5,5         | 22           | 132                           | 124         | 12,20     |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                                  | 100          | 8,6              | 13,7        | 14           | 210                           | 439         | 36,78     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                              | 180          | 10,1             | 6,6         | 44,2         | 281                           | 297         | 12,07     |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 200          | 0,1              | 0           | 10           | 43                            | 685         | 1,44      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50           | 4                | 1,7         | 21           | 115                           | тк          | 6,00      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>880</b>   | <b>27,8</b>      | <b>27,7</b> | <b>126</b>   | <b>849</b>                    |             |           |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>48,1</b>      | <b>48,7</b> | <b>202,6</b> | <b>1433</b>                   |             |           |

Зав. производством Семенова В.В. \_\_\_\_\_

*Семенов*