

Утверждено
 Директор ООО «Торговый Дом Марс»



Согласовано:
 Директор МОБУ "Сясьстройская СОШ №2"

/Богомолова И.В./

03 2024 г.

Циклическое двухдневное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся, нуждающимся в диетическом питании (искл. молоко и молочные продукты; продукты, содержащие глютен) в возрасте 7-11 лет в МОБУ "Сясьстройская СОШ №2" в 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 День									
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	
	Мандарин свежий	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк	
Итого за завтрак:		505	16,7	14,4	68,3	479			
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:			37,7	33,1	159,7	1098			
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	
	Мандарин свежий	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк	
Итого за завтрак:	500	19,1	10,3	67,1	447				
Обед	Салат из белокочанной капусты (ранней) с луком зеленым	60	0,8	3,6	3,8	48	2004	140	
	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	
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	2004	699	
Итого за обед:	710	20,7	24,8	91,1	666				
Итого за день:			39,8	35,1	158,2	1113			

