

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)



Утверждаю

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)



### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 06 » сентября 20 23

меню выбора

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,66	13,1	15,1	26,4	302,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАНАН	160	28,05	2,3	0,8	31,5	146,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>41,21</b>	<b>15,40</b>	<b>15,90</b>	<b>67,60</b>	<b>488,17</b>

<b>II Завтрак</b>								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>14,80</b>	<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>109,6</b>

<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,12	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	32,36	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,20	2,9	0,9	27,1	131,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,16	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>800</b>	<b>83,79</b>	<b>23,60</b>	<b>24,30</b>	<b>100,30</b>	<b>733,98</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>45,00</b>	<b>45,20</b>	<b>177,30</b>	<b>1 331,79</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>								
2011	223	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,68	15,9	18,1	35,2	377,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАНАН	150	25,50	2,3	0,8	31,5	146,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>40,68</b>	<b>18,20</b>	<b>18,90</b>	<b>76,40</b>	<b>563,63</b>

<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,24	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,12	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	32,36	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	19,60	6,1	4,6	41,2	236,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>850</b>	<b>84,32</b>	<b>27,30</b>	<b>28,00</b>	<b>114,40</b>	<b>841,37</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>45,50</b>	<b>46,90</b>	<b>190,80</b>	<b>1 405,00</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	