

Согласовано
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №5"
К.А. Степанова
(подпись)

Утверждаю :
Директор
ООО "Перспектива"
А.В. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 344,85 руб.

« 24 » июня 20 25

День 7:

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	88,50	7,6	9,6	12,3	170,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	180	43,20	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			605	160,3	21,3	20,3	88,5	639,0
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	26,16	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	31,13	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	66,72	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	134,53	29,50	30,60	125,00	918,03
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	25,00	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			300	50,00	11,20	11,30	46,50	341,66
Всего за день:				344,85	24,50	21,40	88,00	1 898,66
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	88,50	7,6	9,6	12,3	170,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	180	43,20	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			605	160,3	21,3	20,3	88,5	639,0
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	26,16	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	31,13	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	66,72	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	134,53	29,50	30,60	125,00	918,03
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	25,00	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			300	50,00	11,20	11,30	46,50	341,66
Всего за день:				344,85	24,50	21,40	88,00	1 898,66
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	