

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.**

« 05 » октября 20 23

меню выбора

День 4:

Четверг

Неделя:

Первая

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	34,11	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>52,81</b>	<b>16,4</b>	<b>16,2</b>	<b>68,4</b>	<b>498,3</b>

**II Завтрак**

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>

**Обед**

2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,15	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13,40	2,1	6,5	23,7	166,2
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	30,97	13,7	12,1	19,4	248,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,49	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,68	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>72,19</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>102,4</b>	<b>735,0</b>

<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>45,5</b>	<b>44,9</b>	<b>180,2</b>	<b>1 342,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Завтрак**

2011	223	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	26,94	16,2	8,9	41,7	320,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	4,20	1,8	9,2	12,4	143,8
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,5	0,5	12,7	58,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>45,64</b>	<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>76,5</b>	<b>562,5</b>

**Обед**

2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	23,56	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,40	2,1	6,5	23,7	166,2
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	30,97	13,7	12,1	19,4	248,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,43	10,1	8,9	40,2	289,0
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>79,36</b>	<b>27,7</b>	<b>27,8</b>	<b>103,0</b>	<b>794,4</b>

<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>46,2</b>	<b>46,4</b>	<b>179,5</b>	<b>1 356,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	