

Согласовано:

Директор:
МОБУ "Волховская СОШ №5"

(подпись)

К.А. Степанова

Утверждаю:

Директор
ООО "Перспектива"

(подпись)

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 20 » октября 20 23

День 5: Пятница
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	
ЗАВТРАК								
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	21,32	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			500	37,82	15,7	15,9	68,7	493,9

II Завтрак

2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6

Обед

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	37,50	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,45	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			780	87,18	25,7	23,9	102,7	748,7
Всего за день:				139,80	47,4	44,8	180,8	1 352,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	14,88	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	31,38	15,7	15,9	68,7	493,9

Обед

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	37,50	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,39	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	93,62	27,4	27,2	117,9	848,7
Всего за день:				125,00	43,1	43,1	186,6	1 342,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	