

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 20 » сентября 20 23

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	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	37,50	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	55,00	16,40	16,20	68,30	497,03
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								
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
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,64	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,29	2,9	2,9	21,0	125,0
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
Итого за прием пищи:			790	70,00	23,50	24,90	104,60	756,78
Всего за день:				139,80	45,90	46,10	182,30	1364,35
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	31,10	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	180	18,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	51,60	19,50	19,90	93,40	647,06
Обед								
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
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,64	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,69	5,9	6,1	34,7	223,2
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
Итого за прием пищи:			820	73,40	26,50	28,10	118,30	855,01
Всего за день:				125,00	46,00	48,00	211,70	1502,07
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 20 » сентября 20 23

меню выбора

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:			510	41,21	15,40	15,90	67,60	488,17

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								
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
Итого за прием пищи:			800	83,79	23,60	24,30	100,30	733,98
Всего за день:				139,80	45,00	45,20	177,30	1 331,79
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
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
Итого за прием пищи:			550	40,68	18,20	18,90	76,40	563,63

Обед								
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
Итого за прием пищи:			850	84,32	27,30	28,00	114,40	841,37
Всего за день:				125,00	45,50	46,90	190,80	1 405,00
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	