

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 19 » октября 2023

День 4: Четверг
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,46	11,7	6,1	22,4	196,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	4,20	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		БАНАН	150	25,50	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			530	45,86	15,6	15,7	74,1	513,8
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	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
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	35,97	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,4	4,2	38,2	230,1
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
Итого за прием пищи:			760	79,14	25,1	24,2	100,4	739,6
Всего за день:				139,80	46,7	44,9	183,9	1 363,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,74	17,1	10,2	50,3	371,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	7,30	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	12,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	36,74	19,2	19,5	83,2	601,2
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	23,56	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
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,33	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	35,97	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	2,50	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	88,26	27,1	27,7	117,3	849,7
Всего за день:				125,00	46,3	47,2	200,5	1 450,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	