

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.

« 26 » июня 20 25

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

вторая
7-11 лет

Сборник рецептур		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак										
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	67,70	12,9	16,5	23,6	303,1		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8		
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	11,74	6,3	4,0	30,6	188,5		
2008	343	АПЕЛЬСИН	200	54,30	1,6	0,4	16,5	77,9		
Итого за прием пищи:			620	136,24	20,80	20,90	80,40	609,29		
Обед										

Обед								
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	21,58	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,88	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	35,30	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	29,42	3,5	4,2	21,0	139,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	5,41	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	7,90	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			890	128,61	29,96	36,44	121,67	960,58

Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	30,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	25,00	2,0	0,5	16,0	78,7
Итого за прием пищи:			301	80,00	13,08	11,84	46,38	353,90
Всего за день:				344,85	63,84	69,18	248,45	1 923,76
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	67,70	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	11,74	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	150	48,60	1,6	0,4	16,5	77,9
Итого за прием пищи:			570	130,54	20,80	20,90	80,40	609,29
Обед								
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	21,58	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,88	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	35,12	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	35,30	4,2	5,1	25,3	167,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	5,41	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	7,90	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			920	134,31	30,66	37,29	125,97	988,98
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	30,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
		ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ	26	25,00	2,0	0,5	16,0	78,7
Итого за прием пищи:			301	80,00	13,08	11,84	46,38	353,90
Всего за день:				344,85	64,54	70,03	252,75	1 952,17
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	