

директор
МОБУ "Волховская СОШ №5"
К.А. Степанова
(подпись)

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 344,85 руб.

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

вторая

7-11 лет

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 СЛИВОЧЫМ	200	22,28	6,5	8,4	25,4	208,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	3,3	2,4	36,6	185,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	31,07	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	100	28,97	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			565	99,2	21,2	21,0	90,4	652,9
Обед								

Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И КУРОЙ	250	24,46	7,1	6,1	29,3	206,0
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	50,49	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	33,50	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	21,00	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			840	170,63	26,70	29,40	120,10	875,30

Полдник								
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	75,00	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				344,85	58,70	61,70	262,50	1 890,73
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:				12 лет и старше	0.00	1	1	4	
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 СЛИВОЧЫМ	200	22,28	6,5	8,4	25,4	208,9	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	3,3	2,4	36,6	185,9	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,12	9,6	9,8	12,2	180,5	
2008	340	МАНДАРИН	100	28,97	1,8	0,4	16,2	77,5	
Итого за прием пищи:			560	94,3	21,2	21,0	90,4	652,9	
Итого за день:									

Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И КУРОЙ	250	24,46	7,1	6,1	29,3	206,0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	50,49	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	38,65	6,2	6,2	44,2	264,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	20,80	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			870	175,6	29,9	31,1	132,7	955,9

Полдник								
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			360	75,00	10,80	11,30	52,00	362,57
Всего за день:				344,85	61,90	63,40	275,10	1 971,32
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	