

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

*СК*

К.А. Степанова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

(подпись)



А.В. Смирнов

### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« *Ду* » сентябрь 20 23

меню выбора

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

| Сборник рецептов             | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Цена, руб.             | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                              |                         |  |              |                        | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         |
| <b>Завтрак</b>               |                         |  |              |                        |                  |             |              |                         |
| 2008                         | 210                     | МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ                    | 150          | 26,76                  | 11,4             | 15,3        | 30,1         | 312,4                   |
| 2008                         | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ  | 190/10       | 2,50                   | 0,0              | 0,0         | 9,7          | 39,8                    |
| 2008                         |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 3,00                   | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 104,2                   |
| 2008                         |                         | ЯБЛОКО   | 110          | 11,00                  | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 45,5                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |  | <b>500</b>   | <b>43,26</b>           | <b>15,1</b>      | <b>16,1</b> | <b>70,8</b>  | <b>501,9</b>            |
| <b>II Завтрак</b>            |                         |  |              |                        |                  |             |              |                         |
| 2011                         | 385                     | МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ                                   | 200          | 14,80                  | 6,0              | 5,0         | 9,4          | 109,6                   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |  | <b>200</b>   | <b>14,80</b>           | <b>6,0</b>       | <b>5,0</b>  | <b>9,4</b>   | <b>109,6</b>            |
| <b>Обед</b>                  |                         |  |              |                        |                  |             |              |                         |
| 2008                         | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 60           | 12,00                  | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,1                     |
| 2011                         | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250          | 13,64                  | 7,5              | 6,9         | 18,9         | 172,4                   |
| 2008                         | 133                     | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ                              | 200          | 49,92                  | 14,2             | 17,2        | 57,2         | 452,7                   |
| 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                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |                         |  | <b>710</b>   | <b>81,74</b>           | <b>23,6</b>      | <b>24,4</b> | <b>100,5</b> | <b>735,7</b>            |
| <b>Всего за день:</b>        |                         |  |              | <b>139,80</b>          | <b>44,7</b>      | <b>45,5</b> | <b>180,7</b> | <b>1 347,3</b>          |
| <b>Сбалансированность:</b>   |                         |  |              | <b>0,00</b>            | <b>1</b>         | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                         |
| <b>Возрастная категория:</b> |                         |  |              | <b>12 лет и старше</b> |                  |             |              |                         |

|                             |     |                                     |            |               |             |             |              |                |
|-----------------------------|-----|-------------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>              |     |                                     |            |               |             |             |              |                |
| 2008                        | 210 | МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ | 200        | 22,96         | 14,2        | 15,3        | 37,1         | 352,6          |
| 2008                        | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 190/10     | 2,50          | 0,0         | 0,0         | 9,7          | 39,8           |
| 2008                        |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50         | 3,75          | 6,5         | 5,6         | 20,6         | 163,2          |
| 2008                        |     | ЯБЛОКО                              | 100        | 10,00         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 45,5           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                     | <b>550</b> | <b>39,21</b>  | <b>21,1</b> | <b>21,3</b> | <b>77,2</b>  | <b>601,1</b>   |
| <b>Обед</b>                 |     |                                     |            |               |             |             |              |                |
| 2008                        | 2   | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                     | 100        | 17,23         | 1,4         | 0,2         | 8,3          | 41,6           |
| 2011                        | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250        | 11,13         | 7,5         | 6,9         | 18,9         | 172,4          |
| 2008                        | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ           | 200        | 48,48         | 16,4        | 20,2        | 57,2         | 489,6          |
| 2008                        | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                    | 200        | 5,20          | 0,1         | 0,0         | 19,5         | 80,4           |
| 2008                        |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50         | 3,75          | 1,8         | 0,4         | 11,6         | 58,7           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                     | <b>800</b> | <b>85,79</b>  | <b>27,2</b> | <b>27,7</b> | <b>115,5</b> | <b>842,7</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                     |            | <b>125,00</b> | <b>48,3</b> | <b>49,0</b> | <b>192,7</b> | <b>1 443,8</b> |
| <b>Сбалансированность:</b>  |     |                                     |            | <b>0,00</b>   | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                |