

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"



К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"



А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 22 » сентября 20 23

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

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								
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	21,32	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			500	37,82	15,7	15,9	68,7	493,9

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	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	37,50	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,45	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			780	87,18	25,7	23,9	102,7	748,7

Всего за день:				139,80	47,4	44,8	180,8	1 352,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	14,88	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	31,38	15,7	15,9	68,7	493,9

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	37,50	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,39	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	93,62	27,4	27,2	117,9	848,7
Всего за день:				125,00	43,1	43,1	186,6	1 342,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 22 » сентября 20 23

меню выбора

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	13,79	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			500	30,29	15,7	15,9	68,7	493,9

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	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	35,29	11,2	14,9	27,1	295,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	17,19	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			780	94,71	23,2	23,7	101,5	731,7

Всего за день:

139,80 44,9 44,6 179,6 1 335,2

Сбалансированность:

0,00 1 1 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,29	18,1	18,1	45,3	428,3
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	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	32,79	18,7	18,7	68,7	532,3

Обед

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	12,21	5,5	4,9	15,6	132,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	100	33,72	11,2	14,9	27,1	295,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,48	7,5	6,7	41,5	263,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	92,21	26,7	27,0	113,2	824,7
Всего за день:				125,00	45,4	45,7	181,9	1 356,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	