

Утверждаю:

Директор
ООО «Торговый Дом Марс»
/Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор
МОБУ «Волховская средняя
общеобразовательная школа №5»



/Степанова К.А./

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ «ВОЛХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»
(стоимость 125,00)

« 03 » марта 2023 г

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб. |
|--------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 13 | 15,7 | 3,5 | 209 | 340 | 36,62 |
| | Батон пшеничный обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | т/к | 3,00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685 | 1,52 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 30 | 1,3 | 1,7 | 25,2 | 118 | т/к | 5,40 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 61 | т/к | 13,67 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 16,5 | 18,6 | 67,3 | 510 | | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 60 | 1 | 3 | 4,6 | 49,8 | 45 | 8,32 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский | 200 | 1,3 | 7 | 12,5 | 130,6 | 110 | 7,49 |
| | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 13,2 | 6,6 | 7,8 | 141,5 | 390 | 22,71 |
| | Картофель тушеный | 150 | 4,1 | 10,1 | 22,6 | 208 | 216 | 16,57 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 | 699 | 4,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 1,2 | 17 | 90,6 | т/к | 5,00 |
| Итого за обед: | | 730 | 23,1 | 23,8 | 101,2 | 713 | | |
| Итого за 10 день: | | | 39,6 | 42,4 | 168,5 | 1213 | | 125,00 |

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена, руб. |
|--------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 17,3 | 20,9 | 4,7 | 278 | 340 | 43,71 |
| | Батон пшеничный обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | т/к | 3,00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685 | 1,52 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 30 | 1,3 | 1,7 | 25,2 | 118 | т/к | 5,40 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 61 | т/к | 13,67 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 20,8 | 23,8 | 68,5 | 569 | | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 6,5 | 9,3 | 96 | 45 | 13,84 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский | 250 | 1,6 | 4,5 | 16 | 110 | 54-14с | 9,36 |
| | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 14,7 | 9,5 | 13,1 | 197 | 390 | 25,21 |
| | Картофель тушеный | 180 | 4,9 | 8 | 40 | 254 | 216 | 19,80 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,1 | 0,1 | 25 | 103 | 699 | 4,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 3,4 | 1,2 | 17 | 91 | т/к | 5,00 |
| Итого за обед: | | 860 | 26,4 | 29,8 | 120 | 851 | | |
| Итого за 10 день: | | | 47,2 | 53,6 | 188,5 | 1420 | | 125,00 |

Зав. производством _____ /Филинова М.Е./