

Согласовано:

Директор  
МОБУ "Волховская СОШ №5"

*К.А.*  
(подпись) К.А. Степанова

Утверждаю:

Директор  
ООО "Перспектива"

*А.В.*  
(подпись) А.В. Смирнов

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.**

« 13 » октября 20 23

меню выбора

День 10: Пятница

Неделя: Вторая

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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,89	11,2	15,1	29,5	307,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,00	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>40,35</b>	<b>15,3</b>	<b>15,7</b>	<b>67,9</b>	<b>485,0</b>

**II Завтрак**

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>

**Обед**

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	23,91	3,8	7,3	34,6	225,3
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	42,79	17,6	15,9	45,1	404,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>84,65</b>	<b>23,4</b>	<b>23,5</b>	<b>100,2</b>	<b>725,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>44,7</b>	<b>44,2</b>	<b>177,5</b>	<b>1 319,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Возрастная категория:

12 лет и старше

**Завтрак**

2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,49	15,2	18,0	37,2	382,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,20	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>31,19</b>	<b>18,9</b>	<b>18,8</b>	<b>77,9</b>	<b>569,6</b>

**Обед**

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	15,12	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	51,44	20,1	20,7	58,2	513,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>800</b>	<b>93,81</b>	<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>114,8</b>	<b>846,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>46,2</b>	<b>47,2</b>	<b>192,7</b>	<b>1 416,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	