

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 26 » сентября 20 23

День 7:

Вторник

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	
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,59	13,6	14,7	36,9	343,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	31,09	15,6	15,8	69,7	496,7
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								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	20,55	7,1	8,3	26,9	216,6
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	40,11	10,1	11,1	15,3	207,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,25	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	40	3,00	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	93,91	23,8	24,7	100,6	739,8
Всего за день:				139,80	45,4	45,5	179,7	1 346,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:			12 лет и старше					

Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,20	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	32,70	18,9	19,3	76,9	572,3
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,24	1,6	1,9	3,7	39,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13,49	7,1	8,3	26,9	216,6
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	36,23	10,1	11,1	15,3	207,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	22,29	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,00	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	92,30	27,0	28,4	114,5	844,3
Всего за день:				125,00	45,9	47,7	191,4	1 416,5
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	