

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"
К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 16 » октября 2013

Понедельник

Первая

7-11 лет

День 1:

Неделя:

Возрастная категория:

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,93	8,9	10,2	28,6	248,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	17,98	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
			505	39,41	15,8	16,2	68,7	497,1
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:								
Обед								
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
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	31,98	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	21,79	2,8	2,9	45,8	226,2
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
			760	85,59	24,9	26,2	100,5	757,8
Итого за прием пищи:								
				139,80	46,7	47,4	178,6	1 364,6
Всего за день:				0,00	1	1	4	
Сбалансированность:				12 лет и старше				
Возрастная категория:								

Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,81	12,6	13,8	39,7	342,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	13,85	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
			550	37,16	19,5	19,8	79,8	591,3
Итого за прием пищи:								
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	14,13	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
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	31,98	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	24,42	4,1	4,2	55,7	284,2
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
			830	87,84	27,1	27,6	117,7	850,4
Итого за прием пищи:								
				125,00	46,6	47,4	197,5	1 441,6
Всего за день:				0,00	1	1	4	
Сбалансированность:								