

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 29 » сентября 20 23

День 10:

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

| Сборник рецептур | технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ | 150 | 17,16 | 11,4 | 15,3 | 30,1 | 312,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 2,50 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,75 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| 2008 | | МАНДАРИН | 100 | 19,96 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 43,37 | 15,5 | 15,9 | 68,5 | 490,1 |
| 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 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 15,12 | 3,8 | 7,3 | 34,6 | 225,3 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 39,12 | 9,6 | 12,4 | 7,3 | 184,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 9,44 | 8,4 | 4,2 | 38,2 | 230,1 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | 780 | 81,63 | 23,8 | 24,2 | 100,6 | 735,1 |
| Всего за день: | | | | 139,80 | 45,3 | 45,1 | 178,5 | 1 334,8 |
| Сбалансированность: | | | | 0,00 | 1 | 1 | 4 | |
| Возрастная категория: | | | | 12 лет и старше | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ | 200 | 23,61 | 15,7 | 17,5 | 40,1 | 391,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 2,50 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,75 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 10,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 39,86 | 19,4 | 18,3 | 80,8 | 578,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 3 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 16,02 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 15,12 | 4,8 | 7,3 | 34,6 | 229,4 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 39,12 | 9,6 | 12,4 | 7,3 | 184,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,88 | 10,4 | 7,7 | 55,1 | 340,2 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 85,14 | 27,2 | 27,8 | 119,0 | 858,0 |
| Всего за день: | | | | 125,00 | 46,6 | 46,1 | 199,8 | 1 436,8 |
| Сбалансированность: | | | | 0,00 | 1 | 1 | 4 | |