

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 24 » октябрь 20 23

День 10:

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	технологическая карта	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	