

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №5"

Утверждаю:
 Директор
 ООО "Перспектива"

О.П. Бурдакова

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 10 » ноября 2021

День 3: Среда
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200	11,97	12,40	18,13	30,93	346,26	Стр.246
Какао с молоком	200	9,6	3,78	0,67	26,00	128,33	693
Бутерброд с сыром	30	8,01	9,49	5,44	29,77	211,56	3
Яблоко	100	10	0,4	0,4	9,3	43,49	338/2011
Итого за завтрак	530	39,58	26,07	24,64	96,00	729,64	
ОБЕД							
Доп.гарнир огурец соленый	30	4,67	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Рассольник "Ленинградский" на курице	250	12,87	5,45	7,19	37,6	243,37	132
Котлета рыбная	100	27,02	17,12	8,12	21,12	232,30	388
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	16,09	3,18	9,53	26,7	211,14	520
Напиток лимонный	200	4,32	0,3		17,2	71,75	699
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,45	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за обед	770	68,42	28,96	24,87	103,57	774,66	
Итого за день		108,00	55,03	49,51	199,57	1504,30	
Среднее значение за период:			27,52	24,76	99,79	752,15	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200	11,97	12,40	18,13	30,93	346,26	Стр.246
Какао с молоком	200	9,6	3,78	0,67	26,00	128,33	693
Бутерброд с сыром	30	8,01	9,49	5,44	29,77	211,56	3
Яблоко	120	12	0,4	0,4	9,3	43,49	338/2011
Итого за завтрак	595	41,58	26,07	24,64	96,00	729,64	
ОБЕД							
Доп.гарнир огурец соленый	30	4,67	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Рассольник "Ленинградский" на курице	250	10,37	5,45	7,19	37,6	243,37	132
Котлета рыбная	100	27,02	17,12	8,12	21,12	232,30	388
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	16,59	3,81	11,9	32,7	260,36	520
Напиток лимонный	200	4,32	0,3		17,2	71,75	699
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,45	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за обед	800	66,42	29,59	27,24	109,57	823,89	
Итого за день		108,00	55,66	51,88	205,57	1553,53	
Среднее значение за период:			27,83	25,94	102,79	776,76	