

Согласовано:  
 Директор  
 МОБУ "Волховская СОШ №5"  
 К.А. Степанова  
 (подпись)

Утверждаю:  
 Директор  
 ООО "Перспектива"  
 А.В. Смирнов  
 (подпись)

**Меню-приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.**

« 18 » октября 2023

День 3: Среда  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	37,50	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>55,00</b>	<b>16,40</b>	<b>16,20</b>	<b>68,30</b>	<b>497,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>14,80</b>	<b>6,0</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>109,6</b>
<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,12	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,64	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,29	2,9	2,9	21,0	125,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>70,00</b>	<b>23,50</b>	<b>24,90</b>	<b>104,60</b>	<b>756,78</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>45,90</b>	<b>46,10</b>	<b>182,30</b>	<b>1 364,35</b>
<b>Сбалансированность:</b>				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	31,10	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	180	18,00	0,8	0,8	19,6	91,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>51,60</b>	<b>19,50</b>	<b>19,90</b>	<b>93,40</b>	<b>647,96</b>
<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,12	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,64	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,69	5,9	6,1	34,7	223,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>73,40</b>	<b>26,50</b>	<b>28,10</b>	<b>118,30</b>	<b>855,01</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>46,00</b>	<b>48,00</b>	<b>211,70</b>	<b>1 502,97</b>
<b>Сбалансированность:</b>				0,00	1	1	4	