

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"



К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"



А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 14 » сентября 20 23

меню выбора

День 9:

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	32,57	13,7	6,8	34,1	259,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	5,60	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			540	53,67	15,8	16,1	66,9	488,8

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	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	17,67	2,1	6,6	28,1	185,2
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	35,21	18,1	16,5	38,4	385,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			730	71,33	23,4	23,7	101,2	731,3

Всего за день:				139,80	45,2	44,8	177,5	1 329,7
----------------	--	--	--	--------	------	------	-------	---------

Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
---------------------	--	--	--	------	---	---	---	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	32,57	13,7	6,8	34,1	259,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	5,60	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	53,67	15,8	16,1	66,9	488,8

Обед

2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13,86	0,2	8,3	92,7	458,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,81	9,4	28,1	267,5	1 396,4
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	35,21	17,3	42,2	478,3	2 424,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	3,45	0,2	18,5	91,9	549,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	0,4	17,0	85,7	511,2
Итого за прием пищи:			800	71,33	27,5	114,1	1 016,0	5 339,5

Всего за день:				125,00	43,3	130,2	1 082,9	5 828,3
----------------	--	--	--	--------	------	-------	---------	---------

Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
---------------------	--	--	--	------	---	---	---	--