

Согласовано
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №5"

 (подпись) К.А. Степанова

Утверждаю:
 Директор
 ООО "Перспектива"

 (подпись) А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 03 » октября 2023

меню выбора

День 2: Вторник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	30,44	11,7	14,4	29,7	303,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	50	10,10	3,0	1,2	20,6	107,9
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	54,24	15,50	15,80	67,60	487,65

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	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	15,01	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	37,80	16,6	14,2	50,4	406,8
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:			730	70,76	23,60	23,50	100,30	726,54
Всего за день:				139,80	45,10	44,30	177,30	1 323,83
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	36,55	15,8	9,1	44,8	333,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	21,6	88,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	1,8	9,2	12,4	143,8
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,5	0,5	10,2	48,5
Итого за прием пищи:			550	52,80	18,10	18,80	89,00	613,95

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,72	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	30,98	18,2	18,7	50,4	455,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	21,6	88,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	2,6	0,4	16,7	82,9
Итого за прием пищи:			800	72,20	26,90	28,30	121,90	873,27
Всего за день:				125,00	27,40	28,80	132,10	1 487,22
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	