

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 11 » октября 20 23

меню выбора

День 8:

Среда

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,20	13,2	14,8	28,2	307,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАНАН	150	25,50	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			500	41,20	15,5	15,6	69,4	493,2

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	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	13,59	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	42,17	13,8	13,6	34,8	325,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,09	5,4	4,8	34,4	207,8
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:			780	83,80	23,2	24,5	100,7	735,8

Всего за день: 139,80 44,70 45,10 179,50 1 338,65

Сбалансированность: 0,00 1 1 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,36	17,6	12,5	37,2	340,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	2,80	0,8	5,2	10,4	94,3
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	32,66	19,20	18,50	76,90	566,06

Обед

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	12,09	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	42,17	15,8	13,4	35,9	336,6
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,83	7,6	8,4	37,7	263,9
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	92,34	27,8	28,0	106,6	811,4

Всего за день: 125,00 47,00 46,50 183,50 1 377,50

Сбалансированность: 0,00 1 1 4