

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 » декабря 20 23

День 1:

Понедельник

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	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,93	8,9	10,2	28,6	248,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	17,98	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>39,41</b>	<b>15,8</b>	<b>16,2</b>	<b>68,7</b>	<b>497,1</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>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,64	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	31,98	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	21,79	2,8	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,68	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>85,59</b>	<b>24,9</b>	<b>26,2</b>	<b>100,5</b>	<b>757,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>46,7</b>	<b>47,4</b>	<b>178,6</b>	<b>1364,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

**Завтрак**

2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,81	12,6	13,8	39,7	342,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	13,85	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>37,16</b>	<b>19,5</b>	<b>19,8</b>	<b>79,8</b>	<b>591,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	14,13	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	11,13	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	31,98	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	24,42	4,1	4,2	55,7	284,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,68	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>87,84</b>	<b>27,1</b>	<b>27,6</b>	<b>117,7</b>	<b>850,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>46,6</b>	<b>47,4</b>	<b>197,5</b>	<b>441,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				0,00	1	1	4	