

Согласовано:

Директор
МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

Утверждаю:

Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 06 » октября 2013

меню выбора

День 5: Пятница

Неделя: Первая

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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	13,79	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			500	30,29	15,7	15,9	68,7	493,9

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
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	35,29	11,2	14,9	27,1	295,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	17,19	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			780	94,71	23,2	23,7	101,5	731,7

Всего за день:				139,80	44,9	44,6	179,6	1 335,2
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,29	18,1	18,1	45,3	428,3
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	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	32,79	18,7	18,7	68,7	532,3

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	12,21	5,5	4,9	15,6	132,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	100	33,72	11,2	14,9	27,1	295,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,48	7,5	6,7	41,5	263,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	92,21	26,7	27,0	113,2	824,7
Всего за день:				125,00	45,4	45,7	181,9	1 356,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	