

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 15 » сентября 2023

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

Пятница

Вторая

7-11 лет

меню выбора

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,89	11,2	15,1	29,5	307,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,00	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	40,35	15,3	15,7	67,9	485,0
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	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	23,91	3,8	7,3	34,6	225,3
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	42,79	17,6	15,9	45,1	404,9
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:			710	84,65	23,4	23,5	100,2	725,3
Всего за день:				139,80	44,7	44,2	177,5	1319,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,49	15,2	18,0	37,2	382,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,20	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	31,19	18,9	18,8	77,9	569,6
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	15,12	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	51,44	20,1	20,7	58,2	513,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	93,81	27,3	28,4	114,8	846,7
Всего за день:				125,00	46,2	47,2	192,7	1416,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	