

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №5"

О.П. Бурдакова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 20 » декабря 2021

День 1: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Сборник рецептов |
|--|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 13,38 | 7,3 | 7,5 | 29,7 | 221,5 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 8,96 | 3,6 | 2,2 | 15,3 | 98,0 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 30/10 | 11,3 | 3,8 | 6,2 | 18,4 | 148,7 | 2011 |
| ЯБЛОКО | 100 | 10 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 49,6 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 43,64 | 15,1 | 16,3 | 74,2 | 517,7 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 8,4 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,1 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ГОРОХ) | 200 | 8,44 | 5,6 | 8,7 | 31,3 | 232,2 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ | 240 | 43,14 | 19,8 | 19,2 | 42,8 | 435,2 | 2011 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 2,88 | 0,1 | 0,1 | 22,1 | 92,0 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,5 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 42,0 | 2008 |
| Итого за обед | 700 | 64,36 | 27,3 | 28,3 | 105,7 | 808,5 | |
| Итого за день | | 108,00 | 42,40 | 44,60 | 179,90 | 1326,21 | |
| Среднее значение за период: | | 0,00 | 21,20 | 22,30 | 89,95 | 663,11 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Наименование блюда | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 10,98 | 8,3 | 7,5 | 29,7 | 225,6 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 8,96 | 5,2 | 4,2 | 17,0 | 130,1 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 20/10 | 10,2 | 3,9 | 6,2 | 18,5 | 149,5 | 2011 |
| ЯБЛОКО | 120 | 12 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 55,1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 42,14 | 17,9 | 18,4 | 77,0 | 560,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 100 | 10 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11,2 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | 6,28 | 8,9 | 9,3 | 29,7 | 244,8 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ | 280 | 45,2 | 20,1 | 22,8 | 57,6 | 530,6 | 2011 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 2,88 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 51,0 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,5 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 42,0 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 65,86 | 31,2 | 32,5 | 109,6 | 879,5 | |
| Всего за день: | | 108,00 | 49,1 | 50,9 | 186,6 | 1 439,7 | |
| Среднее значение за период: | | 0,00 | 24,55 | 25,45 | 93,30 | 719,87 | |