

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

 (подпись) И.К. Федотова

Утверждаю:
 Директор
 ООО "Перспектива"

 (подпись) А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 04 » 09 2021

День 6: Суббота
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	19,5	22,3	17,51	359,13	340
Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33	686
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	5,90	33,27	п/п
Итого за завтрак		21,61	22,58	41,01	466,74	
ОБЕД						
Доп.гарнир огурец соленый	45	1,00	0,04	0,76	7,59	576
Суп вермишелевый на курице	250/10	3,14	7,16	32,50	212,71	140
Филе рыбы припущенное с маслом сливочным	100	15,2	15,4	12,01	254,78	371
Картофель отварной с маслом сливочным	150	1,2	3,6	33,7	176,57	518
Напиток яблочный	200	0,40	0,27	21,30	91,48	705
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за обед		23,18	26,47	100,71	754,12	
Итого за день		44,79	49,05	141,72	1220,86	
Среднее значение за период:		22,40	24,53	70,86	610,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	19,5	22,3	17,51	359,13	340
Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33	686
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	5,90	33,27	п/п
Итого за завтрак		21,61	22,58	41,01	466,74	
ОБЕД						
Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Суп вермишелевый на курице	250/10	3,14	7,16	32,50	212,71	140
Филе рыбы припущенное с маслом сливочным	100	15,2	15,4	12,01	254,78	371
Картофель отварной с маслом сливочным	180	1,44	4,32	40,43	211,84	518
Напиток яблочный	200	0,40	0,27	21,30	91,48	705
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за обед		23,09	27,18	107,19	786,92	
Итого за день		44,70	49,76	148,20	1253,66	
Среднее значение за период:		22,35	24,88	74,10	626,83	