

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

К. Федотова

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.И.И. 1702017228

СОТОВАРИЩА

М.А.С.

(подпись)

А.Н. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 05 » 04 2022

День 2: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,10	10,30	12,30	34,80	299,30
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,85	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ЯБЛОКО	100	24,28	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			500	49,23	15,30	16,00	69,10	494,84
ОБЕД								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	8,12	0,80	1,90	15,90	86,14
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,14	3,40	5,40	28,60	181,42
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,40	4,20	38,20	230,12
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			715	75,77	23,80	26,00	122,90	843,27
Всего за день:				125,00	39,10	42,00	192,00	1338,11
Среднее значение за период:				0,00	19,55	21,00	96,00	669,06

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	14,84	14,8	15,3	43,5	381,3
2008		БАТОН	20	2,00	1,5	0,6	10,3	54,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,85	3,1	2,7	14,2	96,0
2008		ЯБЛОКО	100	24,28	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	49,97	19,8	19,0	77,8	576,9
ОБЕД								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	10,86	1,30	3,10	21,50	122,31
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	14,12	4,60	6,70	32,70	215,24
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,98	10,08	5,04	42,30	261,63
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			850	79,03	27,18	29,34	136,70	944,77
Всего за день:				129,00	46,98	48,34	214,50	1521,63
Среднее значение за период:					23,49	24,17	107,25	760,82

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

К. Федотова

(подпись)

Утверждаю

Директор

ООО "ТД МАРС"

А.Н. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 06 » 04 2022

День 3: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	10,53	7,5	6,8	36,2	242,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,0	7,3	18,7	169,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,90	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		ЙОГУРТ	110	25,00	2,2	1,7	3,3	38,4
Итого за прием пищи:			505	51,91	15,7	15,8	68,0	490,1
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	2,9	27,3	143,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	15,58	7,7	8,2	17,5	179,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	27,55	12,9	7,6	9,4	162,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,07	3,0	5,3	21,1	148,1
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,0	0,0	29,7	121,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			705	73,09	25,9	24,2	113,5	796,6
Всего за день:				125,00	41,6	40,0	181,5	1 286,7
Среднее значение за период:				0,00	20,80	20,00	90,75	643,36

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,64	10,30	9,80	46,70	324,84
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,90	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЙОГУРТ	110	25,00	2,20	1,70	3,30	38,36
Итого за прием пищи:			550	54,02	18,50	18,80	78,50	572,54
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	12,93	1,60	4,80	45,50	237,75
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	12,33	9,60	10,25	21,80	224,07
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	30,61	14,30	8,40	10,40	179,39
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,17	3,60	6,40	25,30	178,01
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			580	79,98	30,40	30,05	141,20	983,03
Всего за день:				134,00	48,90	48,85	219,70	1555,57
Среднее значение за период:					24,45	24,43	109,85	777,78