

Согласовано:  
 Директор  
 МОБУ "Волховская СОШ №7"  
 Г.К. Федотова  
 (подпись)

Утверждаю:  
 Директор  
 ООО "ТД МАРС"  
 А.Н. Смирнов  
 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд  
 « 09 » декабрь 2022

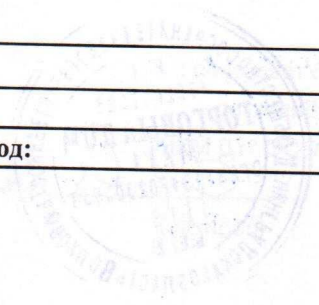
День 5: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	20,80	14,70	15,30	39,38	364,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,70	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			505	36,00	16,40	15,90	67,48	491,78
<b>ЗАВТРАК II</b>								
		МОЛОКО	200	14,80	3,0	3,2	5,9	66,3
Итого за прием пищи:			515	14,80	19,40	19,10	73,38	558,03
<b>ОБЕД</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,80	1,90	15,90	86,14
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ (ФАСОЛЬ)	200	29,28	5,30	9,80	15,60	176,83
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	19,49	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	21,77	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,46	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			715	89,00	25,70	26,40	121,60	849,45
Всего за день:				139,80	61,50	61,40	262,46	1 899,26
Среднее значение за период:				0,00	30,75	30,70	131,23	949,63

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210/10	15,73	17,15	17,85	45,90	424,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,80	1,60	0,30	9,10	46,66
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,70	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			550	31,23	19,15	18,55	74,60	556,89
<b>ОБЕД</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,10	2,00	18,30	98,14
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ФАСОЛЬ)	250	14,08	6,10	10,30	17,50	192,55
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/30	31,30	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	23,43	6,40	3,80	37,00	213,28
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,46	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	2,60	0,40	17,00	84,08

Итого за прием пищи:	860	93,77	27,90	28,20	128,80	904,73
Всего за день:		125,00	47,05	46,75	203,40	1461,62
Среднее значение за период:		0,00	23,53	23,38	101,70	730,81



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ  
 12.05.2012

№ п/п	Дата	Время	Вид	Содержание	Среднее значение за период	Всего за день	Итого за прием пищи
1	12.05.2012	08:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
2	12.05.2012	12:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
3	12.05.2012	18:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
4	12.05.2012	21:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
5	12.05.2012	00:00	Сон		0,00	0,00	904,73
6	12.05.2012	06:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
7	12.05.2012	09:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
8	12.05.2012	13:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
9	12.05.2012	19:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
10	12.05.2012	22:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
11	12.05.2012	01:00	Сон		0,00	0,00	904,73
12	12.05.2012	07:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
13	12.05.2012	10:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
14	12.05.2012	14:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
15	12.05.2012	20:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
16	12.05.2012	23:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
17	12.05.2012	02:00	Сон		0,00	0,00	904,73
18	12.05.2012	08:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
19	12.05.2012	11:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
20	12.05.2012	15:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
21	12.05.2012	21:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
22	12.05.2012	24:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
23	12.05.2012	03:00	Сон		0,00	0,00	904,73
24	12.05.2012	09:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
25	12.05.2012	12:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
26	12.05.2012	16:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
27	12.05.2012	22:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
28	12.05.2012	25:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
29	12.05.2012	04:00	Сон		0,00	0,00	904,73
30	12.05.2012	10:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
31	12.05.2012	13:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
32	12.05.2012	17:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
33	12.05.2012	23:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
34	12.05.2012	26:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
35	12.05.2012	05:00	Сон		0,00	0,00	904,73
36	12.05.2012	11:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
37	12.05.2012	14:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
38	12.05.2012	18:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
39	12.05.2012	24:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
40	12.05.2012	27:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
41	12.05.2012	06:00	Сон		0,00	0,00	904,73
42	12.05.2012	12:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
43	12.05.2012	15:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
44	12.05.2012	19:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
45	12.05.2012	25:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
46	12.05.2012	28:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
47	12.05.2012	07:00	Сон		0,00	0,00	904,73
48	12.05.2012	13:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
49	12.05.2012	16:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
50	12.05.2012	20:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
51	12.05.2012	26:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
52	12.05.2012	29:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
53	12.05.2012	08:00	Сон		0,00	0,00	904,73
54	12.05.2012	14:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
55	12.05.2012	17:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
56	12.05.2012	21:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
57	12.05.2012	27:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
58	12.05.2012	30:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
59	12.05.2012	09:00	Сон		0,00	0,00	904,73
60	12.05.2012	15:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
61	12.05.2012	18:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
62	12.05.2012	22:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
63	12.05.2012	28:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
64	12.05.2012	31:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
65	12.05.2012	10:00	Сон		0,00	0,00	904,73
66	12.05.2012	16:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
67	12.05.2012	19:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
68	12.05.2012	23:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
69	12.05.2012	29:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
70	12.05.2012	32:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
71	12.05.2012	11:00	Сон		0,00	0,00	904,73
72	12.05.2012	17:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
73	12.05.2012	20:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
74	12.05.2012	24:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
75	12.05.2012	30:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
76	12.05.2012	33:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
77	12.05.2012	12:00	Сон		0,00	0,00	904,73
78	12.05.2012	18:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
79	12.05.2012	21:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
80	12.05.2012	25:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
81	12.05.2012	31:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
82	12.05.2012	34:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
83	12.05.2012	13:00	Сон		0,00	0,00	904,73
84	12.05.2012	19:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
85	12.05.2012	22:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
86	12.05.2012	26:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
87	12.05.2012	32:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
88	12.05.2012	35:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
89	12.05.2012	14:00	Сон		0,00	0,00	904,73
90	12.05.2012	20:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
91	12.05.2012	23:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
92	12.05.2012	27:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
93	12.05.2012	33:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
94	12.05.2012	36:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73
95	12.05.2012	15:00	Сон		0,00	0,00	904,73
96	12.05.2012	21:00	Просыпание		0,00	0,00	904,73
97	12.05.2012	24:00	Завтрак	Пшеница, молоко, яйца	23,53	125,00	860
98	12.05.2012	28:00	Обед	Курица, картошка, капуста	23,38	46,75	904,73
99	12.05.2012	34:00	Ужин	Рис, говядина, овощи	23,38	46,75	904,73
100	12.05.2012	37:00	Поздний ужин	Йогурт, фрукты	23,38	46,75	904,73