

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 04 » 09 20 23

День 6:

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,71	8,2	9,9	29,5	246,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	17,98	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			505	52,35	15,5	15,7	67,4	485,9

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	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,15	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	11,47	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	40,85	16,1	17,6	33,6	367,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,68	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	72,65	23,3	24,1	107,2	759,2
Всего за день:				139,80	44,8	44,8	184,0	1 354,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,57	11,6	12,9	39,1	327,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	16,58	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	42,85	18,5	18,9	79,3	576,8

Обед

2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	23,58	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	11,47	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	40,85	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	82,15	26,9	27,4	113,5	830,5
Всего за день:				125,00	45,4	46,3	192,8	1 407,2
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"
 М.Ю. Вахрушев
 (подпись)

Утверждаю
 Директор
 ООО "Перспектива"
 А.В. Смирнов
 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 05 » 09 2023

День 7: **Вторник**
 Неделя: **Вторая**
 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	
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,59	13,6	14,7	36,9	343,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	31,09	15,6	15,8	69,7	496,7
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								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	20,55	7,1	8,3	26,9	216,6
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	40,11	10,1	11,1	15,3	207,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,25	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	93,91	23,8	24,7	100,6	739,8
Всего за день:				139,80	45,4	45,5	179,7	1 346,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,20	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	32,70	18,9	19,3	76,9	572,3
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,24	1,6	1,9	3,7	39,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13,49	7,1	8,3	26,9	216,6
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	36,23	10,1	11,1	15,3	207,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	22,29	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,00	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	92,30	27,0	28,4	114,5	844,3
Всего за день:				125,00	45,9	47,7	191,4	1 416,5