

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

Утверждаю:
 Директор
 ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 06 » 09 2023

День 8: **Среда**
 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	37,50	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	55,00	16,4	16,2	68,3	497,9

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	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	13,59	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	27,11	13,8	13,6	29,9	305,7
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СПИВОУНЫМ	150	7,45	5,4	4,8	34,4	207,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	6,40	0,0	0,0	17,4	71,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	70,00	23,2	24,5	103,5	747,3
Всего за день:				139,80	45,60	45,70	181,20	1 354,89
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	32,60	18,7	19,1	48,1	451,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	200	15,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			560	50,10	19,50	19,90	77,40	582,36

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	12,09	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	28,12	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	17,4	71,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			870	74,90	27,2	28,4	129,0	904,5
Всего за день:				125,00	46,70	48,30	206,40	1 486,90
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.

« 06 » 09 2023

меню выбора

День 8: Среда
 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,20	13,2	14,8	28,2	307,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАНАН	150	25,50	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			500	41,20	15,5	15,6	69,4	493,2
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	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	13,59	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	42,17	13,8	13,6	34,8	325,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,09	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	83,80	23,2	24,5	100,7	735,8
Всего за день:				139,80	44,70	45,10	179,50	1 338,65
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,36	17,6	12,5	37,2	340,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	2,80	0,8	5,2	10,4	94,3
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	32,66	19,20	18,50	76,90	566,06
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	12,09	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	42,17	15,8	13,4	35,9	336,6
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,83	7,6	8,4	37,7	263,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	92,34	27,8	28,0	106,6	811,4
Всего за день:				125,00	47,00	46,50	183,50	1 377,50
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	