

Согласовано:
Директор
МОУ "Серебрянская СОШ"

(подпись)

Е.А. Фролова

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 344,85 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 1:

понедельник

Неделя:

первая

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								
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	24,97	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	31,07	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	180	43,20	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			645	115,24	21,1	22,0	87,2	648,6

Обед								
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	25,70	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,99	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	50,08	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	15,08	9,8	6,7	44,3	284,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	3,16	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			895	144,61	29,2	28,7	117,4	868,0

Полдник								
1996	605	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	30,00	7,7	9,6	30,4	245,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	25,00	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			370	85,00	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:				344,85	61,5	62,4	258,6	1 892,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	24,97	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	28,05	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	340	БАНАН	180	43,20	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			640	112,22	22,2	21,9	99,5	702,6

Обед								
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	25,70	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,99	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	50,08	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,10	11,8	8,0	53,2	340,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	7,48	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	3,16	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			925	147,63	31,2	30,0	126,3	924,5

Полдник								
1996	605	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	30,00	7,7	9,6	30,4	245,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	25,00	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			365	85,00	11,2	11,7	54,0	376,1
Всего за день:				344,85	64,6	63,6	279,8	2 003,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	