

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 2:

вторник

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	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	100/50	39,65	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,96	6,5	4,8	34,3	211,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	35,00	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			640	89,2	19,4	20,9	89,1	639,2
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	39,82	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	63,42	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	26,20	3,1	5,4	25,6	167,9
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			855	170,6	29,1	30,4	122,5	904,3
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	30,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	25,00	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	30,00	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			303	85,0	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				344,85	60,4	63,6	265,4	1 927,3
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								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	35,11	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	9,56	7,8	5,7	41,2	253,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	100	35,00	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			600	84,2	19,4	21,6	87,5	639,0
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	31,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	39,82	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	63,42	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	31,20	3,7	6,5	30,7	201,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			885	175,6	29,7	31,5	127,6	937,9
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	30,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	25,00	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ЧОКО-ПАЙ	28	30,00	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			303	85,0	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				344,85	61,0	65,4	268,9	1 960,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	