

Согласовано:  
Директор  
МОУ "Серебрянская СОШ"

(подпись)

Е.А. Филова

Утверждаю:  
директор  
ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

## Меню приготавливаемых блюд стоимостью 344,85 руб.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

День 4:

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

| Возрастная категория: |                                 | 7-11 лет                                       |              | Сбалансированный рацион |                  |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
| Сборник<br>рецептур   | № технологи-<br>ческой<br>карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Цена, руб.              | Пищевые вещества |         |             |                                  |
|                       |                                 |                                                |              |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак               |                                 |                                                |              |                         |                  |         |             |                                  |
| 2008                  | 189                             | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ    | 200          | 19,52                   | 10,8             | 11,3    | 29,3        | 269,5                            |
| 2008                  | 430                             | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 2,50                    | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 39,8                             |
| 2011                  | 440                             | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                              | 50           | 20,00                   | 7,6              | 9,1     | 31,8        | 246,2                            |
| 2008                  | 340                             | МАНДАРИН                                       | 100          | 28,97                   | 1,8              | 0,4     | 16,2        | 77,5                             |
| Итого за прием пищи:  |                                 |                                                | 550          | 71,0                    | 20,2             | 20,8    | 87,0        | 633,0                            |
| Обед                  |                                 |                                                |              |                         |                  |         |             |                                  |
| 2011                  | 49                              | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"                             | 100          | 22,88                   | 1,0              | 3,6     | 3,3         | 51,1                             |
| 2011                  | 96                              | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 250/10/10    | 37,17                   | 6,8              | 5,2     | 16,8        | 145,1                            |
| 2011                  | 259                             | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 200          | 113,29                  | 19,3             | 21,2    | 80,5        | 606,3                            |
| 2008                  | 436                             | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                               | 200          | 6,40                    | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 39,8                             |
| 2008                  |                                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 40           | 4,12                    | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 84,1                             |
| Итого за прием пищи:  |                                 |                                                | 810          | 183,86                  | 29,70            | 30,40   | 127,30      | 926,42                           |
| Полдник               |                                 |                                                |              |                         |                  |         |             |                                  |
| 2011                  | 13                              | ЧИЗБУРГЕР                                      | 75           | 35,00                   | 8,7              | 9,7     | 24,5        | 226,3                            |
| 2011                  | 389                             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ              | 200          | 25,00                   | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 86,3                             |
| 2008                  |                                 | ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"                              | 100          | 30,00                   | 2,5              | 1,9     | 3,8         | 43,5                             |
| Итого за прием пищи:  |                                 |                                                | 375          | 90,00                   | 12,20            | 11,80   | 47,90       | 356,15                           |
| Всего за день:        |                                 |                                                |              | 344,85                  | 62,10            | 63,00   | 262,20      | 1 915,53                         |
| Сбалансированность:   |                                 |                                                |              | 0,00                    | 1                | 1       | 4           |                                  |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Питательная категория: |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |
|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| 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                   | 189                     | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    | 200          | 19,52      | 10,8             | 11,3    | 29,3        | 269,5                         |
| 2008                   | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 2,50       | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 39,8                          |
| 2011                   | 440                     | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                           | 50           | 20,00      | 7,6              | 9,1     | 31,8        | 246,2                         |
| 2008                   | 340                     | МАНДАРИН                                    | 100          | 28,97      | 1,8              | 0,4     | 16,2        | 77,5                          |
| Итого за прием пищи:   |                         |                                             | 550          | 71,0       | 20,2             | 20,8    | 87,0        | 633,0                         |
| Обед                   |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |
| 2011                   | 49                      | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"                          | 100          | 22,88      | 1,0              | 3,6     | 3,3         | 51,1                          |
| 2011                   | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10    | 37,17      | 6,8              | 5,2     | 16,8        | 145,1                         |
| 2011                   | 259                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 200          | 113,29     | 19,3             | 21,2    | 80,5        | 606,3                         |
| 2008                   | 436                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                            | 200          | 6,40       | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 39,8                          |
| 2008                   |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 4,12       | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 84,1                          |
| Итого за прием пищи:   |                         |                                             | 810          | 183,86     | 29,70            | 30,40   | 127,30      | 926,42                        |
| Полдник                |                         |                                             |              |            |                  |         |             |                               |
| 2011                   | 13                      | ЧИЗБУРГЕР                                   | 75           | 35,00      | 8,7              | 9,7     | 24,5        | 226,3                         |
| 2011                   | 389                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 25,00      | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 86,3                          |
| 2008                   |                         | ЙОГУРТ "ИММУНЕЛЕ"                           | 100          | 30,00      | 2,5              | 1,9     | 3,8         | 43,5                          |
| Итого за прием пищи:   |                         |                                             | 375          | 90,00      | 12,20            | 11,80   | 47,90       | 356,15                        |
| Всего за день:         |                         |                                             |              | 344,85     | 62,10            | 63,00   | 262,20      | 1 915,53                      |
| Сбалансированность:    |                         |                                             |              | 0,00       | 1                | 1       | 4           |                               |