

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 6:

Неделя:

Возрастная категория:

понедельник

вторая

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	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,27	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	11,74	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	22,50	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			590	57,01	20,60	19,10	84,60	608,95
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,45	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	22,86	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	60,10	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	64,43	1,8	8,3	35,9	231,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	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:			860	182,84	29,20	30,50	121,00	899,47
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	8,3	9,2	32,2	251,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "АКТИВИЯ"	180	60,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			455	105,00	11,80	11,30	55,60	381,43
Всего за день:				344,85	61,60	60,90	261,20	1 889,85
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	20,27	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	11,74	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	344	НЕКТАРИН	110	39,63	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			550	74,14	21,60	18,90	82,80	603,81
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	25,45	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	22,86	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	60,10	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ , ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	77,30	2,3	10,0	43,0	278,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,88	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:			890	195,71	29,70	32,20	128,10	946,44
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	8,3	9,2	32,2	251,6
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
2008		ЙОГУРТ "ИММУНЕЛ"	100	30,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			375	75,00	11,80	11,30	55,60	381,43
Всего за день:				344,85	63,10	62,40	266,50	1 931,68
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	