

Согласовано:
 Директор
 МОУ "Серебрянская СОШ"
 _____ Е.А.

Утверждаю :
 Директор
 ИП Смирнов И.А
 _____ И.А. Смирнов

Фролова
 (подпись)

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« _____ » _____ 20__

День 3: **Среда**
 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	34,94	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	215	32,33	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			520	69,67	18,7	17,0	72,4	531,6
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8,51	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,37	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	28,22	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	20,77	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			790	78,33	23,5	24,9	104,6	756,8
Всего за день:				148,00	42,2	41,9	177,0	1288,4
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	41,92	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,40	0,0	0,0	9,7	39,8

2008		ЯБЛОКО	110	15,56	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			490	59,88	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14,17	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬН ИК ЛЕНИНГРА ДСКИЙ	250	16,37	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННО М СОУСЕ	110	28,22	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛ ЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫ М	180	24,90	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,40	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	88,12	27,0	28,1	118,3	857,1
Всего за день:				148,00	46,5	48,0	211,7	1505,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	