

Согласовано:

Директор

МОУ "Серебрянская СОШ"

(подпись)

Е.А. Фролова

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 322,79 руб.

День 6:

Неделя:

Возрастная категория:

« _____ » _____ 20 _____

понедельник

вторая

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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,14	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,95	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	8,79	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	21,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	47,88	18,60	19,10	84,60	600,75
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,15	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	20,77	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	51,10	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	62,21	1,5	1,3	29,7	140,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			860	169,91	22,00	24,10	82,20	651,35
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:				322,79	52,40	54,50	222,40	1 633,53
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	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,14	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,95	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	8,79	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	21,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	47,88	18,60	20,80	84,60	616,56
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	25,15	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	20,77	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	51,10	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	62,21	2,3	3,6	38,9	202,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,88	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			920	169,91	22,80	36,80	91,40	810,46
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 "ИММУНЕЛЕ"	100	60,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			375	105,00	11,80	11,30	55,60	381,43
Всего за день:				322,79	53,20	68,90	231,60	1 808,45
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	