

Согласовано:

Директор

МОУ "Серебрянская СОШ"

Е.А. Фролова

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 322,79 руб.

« _____ » _____ 20 _____

День 9:

четверг

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

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 | | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 40,51 | 18,2 | 20,9 | 2,8 | 280,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,95 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 30/10 | 8,79 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| 2008 | 343 | АПЕЛЬСИН | 180 | 48,05 | 1,6 | 0,4 | 14,6 | 70,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 570 | 100,30 | 26,10 | 25,34 | 57,65 | 579,04 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 48 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ | 100 | 21,04 | 0,4 | 6,1 | 1,4 | 64,2 |
| 2011 | 106 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 33,14 | 5,6 | 7,0 | 20,5 | 172,0 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ | 90 | 49,41 | 11,5 | 14,8 | 8,0 | 217,2 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 22,93 | 3,5 | 4,2 | 14,9 | 114,5 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 5,02 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 95,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,80 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 7,15 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 880 | 142,49 | 29,96 | 36,44 | 115,57 | 935,57 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 418 | СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 30,00 | 10,1 | 11,1 | 30,8 | 270,9 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 25,00 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| | | ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ | 26 | 25,00 | 2,0 | 0,5 | 16,0 | 78,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 301 | 80,00 | 13,08 | 11,84 | 66,38 | 435,90 |
| Всего за день: | | | | 322,79 | 69,14 | 73,62 | 239,60 | 1 950,50 |
| Сбалансированность: | | | | 0,00 | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Цена, руб. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 48,61 | 18,2 | 20,9 | 2,8 | 280,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,95 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 30/10 | 8,79 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| 2008 | 343 | АПЕЛЬСИН | 150 | 39,93 | 1,6 | 0,4 | 14,6 | 70,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 100,28 | 26,10 | 25,34 | 57,65 | 579,04 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 48 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ | 100 | 21,04 | 0,4 | 6,1 | 1,4 | 64,2 |
| 2011 | 106 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 23,08 | 5,6 | 7,0 | 20,5 | 172,0 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ | 100 | 54,88 | 11,5 | 14,8 | 8,0 | 217,2 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 27,54 | 3,5 | 4,2 | 14,9 | 114,5 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 5,02 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 95,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,80 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| 2008 | | БАТОН | 50 | 7,15 | 6,3 | 4,0 | 30,6 | 188,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 920 | 142,51 | 29,96 | 36,44 | 115,57 | 935,57 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 418 | СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 75 | 30,00 | 10,1 | 11,1 | 30,8 | 270,9 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 25,00 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| | | ШОКОЛАД МИЛКИ ВЭЙ | 26 | 25,00 | 2,0 | 0,5 | 16,0 | 78,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 301 | 80,00 | 13,08 | 11,84 | 66,38 | 435,90 |
| Всего за день: | | | | 322,79 | 69,14 | 73,62 | 239,60 | 1 950,50 |
| Сбалансированность: | | | | 0,00 | 1 | 1 | 4 | |