

Согласовано:

Директор
МБОУ "СОШ №5"

О.В. Ингинен

(подпись)

Утверждаю

Директор
ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 161 руб.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 4:

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	55,90	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	3,72	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		ЯБЛОКО	150	22,50	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			520	82,12	18,5	16,8	67,6	509,3

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	17,62	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	32,10	14,2	14,9	27,1	307,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,33	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,82	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			770	78,88	23,8	26,5	110,9	798,7
Всего за день:				161,00	42,3	43,3	178,5	1 308,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	47,62	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	170	25,20	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	75,22	19,5	19,9	93,4	648,0

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	17,62	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	30,81	14,2	13,6	26,3	292,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,64	8,0	7,8	56,3	336,2
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:			850	85,78	26,7	28,3	128,3	898,8
Всего за день:				161,00	46,2	48,2	221,7	1 546,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	