



Согласовано:
 Директор
 МОУ "Торошковая СОШ"
 С.Г. Алексеев
 (подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)



СМИРНОВ И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 308,60 руб.

« _____ » _____ 2023

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	37,87	12,1	14,4	18,2	258,2
2008		БИОКЕФИР	150	42,00	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			550	88,37	20,5	22,2	81,1	623,0
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	18,42	0,8	6,1	2,4	69,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	21,77	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	37,82	8,5	7,2	8,0	134,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	35,97	3,5	4,2	14,9	114,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			850	127,28	27,30	27,30	103,10	788,53
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	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
2008	340	АПЕЛЬСИН	190	47,95	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			465	92,95	11,90	11,50	57,90	393,13
Всего за день:				308,6	59,7	61,0	242,1	1 804,7
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	38,03	14,5	17,3	31,6	349,7
2008		БИОКЕФИР	150	42,00	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			580	88,53	22,9	25,1	94,5	714,6
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,71	1,3	10,2	4,0	116,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	21,77	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100/3	42,02	14,3	9,7	11,6	196,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	43,13	8,9	6,9	21,6	189,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			883	144,93	32,70	32,60	84,40	783,29
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	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
2008	340	МАНДАРИН	120	30,14	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			395	75,14	11,90	11,50	57,90	393,13
Всего за день:				308,60	67,50	69,18	236,80	1 891,00
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	