

Согласовано:

Директор

МОУ "Горшковская СОШ"

(подпись)

С.Г. Алексеев

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 308,60 руб.

« _____ » _____ 2023

День 2:

вторник

Неделя:

первая

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	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	35,30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,46	5,4	4,8	34,3	207,4
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:			540	51,06	16,7	20,5	76,2	571,5
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	33,31	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	62,30	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	24,99	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	НЕКТАРИН	100	33,00	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			1020	187,54	28,6	27,7	127,2	896,4
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	25,00	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ВАФЛИ	30	25,00	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			305	70,00	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				308,60	57,2	60,5	257,2	1 851,7
Сбалансированность:				0,00р.	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	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	35,30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	9,40	6,4	5,7	41,2	248,0
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:			570	52,00	17,7	21,4	83,1	612,1
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	27,31	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	62,30	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	30,05	3,7	6,5	24,3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	НЕКТАРИН	100	33,00	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			1040	186,60	29,2	28,8	131,2	925,5
Полдник								
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	25,00	1,0	0,2	19,8	87,1
2008		ВАФЛИ	30	25,00	0,8	1,0	23,2	107,7
Итого за прием пищи:			305	70,00	11,9	12,3	53,8	383,8
Всего за день:				308,60	58,8	62,5	268,1	1 921,3
Сбалансированность:				0,00р.	1	1	4	