



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

Утверждаю:
 Директор
 ИП Смирнов И.А.
 (подпись)
 Смирнов И.А. Смирнов
 Иван



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 308,60 руб.

« _____ » 2023

День 6: **понедельник**
 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,50	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			590	60,10	18,6	19,1	84,6	600,8
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	19,34	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	40,32	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	64,95	1,5	1,3	29,7	140,0
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		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			910	163,50	28,3	28,1	112,8	839,8
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	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	125	35,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			400	85,00	11,8	11,3	55,6	381,4
Всего за день:				308,60	58,70	58,50	253,00	1 822,02
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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	19,50	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	110	19,95	0,4	0,4	10,8	50,1
Итого за прием пищи:			555	53,05	18,4	20,6	80,7	598,3
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	13,40	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100/5	40,32	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	77,94	2,3	3,6	38,9	202,4
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		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
Итого за прием пищи:			935	170,55	29,1	40,8	122,0	999,0
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	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	125	35,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			400	85,00	11,8	11,3	55,6	381,4
Всего за день:				308,60	59,34	72,74	258,28	1 978,72
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	