

Согласовано:
 Директор
 МОУ "Оредерская СОШ им. Героя Советского Союза Семенова А.И."
 А.С. Андреева
 (подпись)

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 322,79 руб.

« 10 » июля 20 24

День 7:
 Неделя:
 Возрастная категория:

вторник
 вторая
 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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	68,95	8,6	11,2	2,3	148,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,95	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	23,32	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	180	43,20	3,5	1,2	48,3	222,9
Итого за прием пищи:			605	138,4	22,8	22,1	84,8	646,0
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	28,58	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	27,69	8,5	6,4	41,2	263,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	68,14	13,9	14,5	45,6	378,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,16	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	134,37	26,10	27,40	117,60	843,99
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	25,00	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			300	50,00	11,20	11,30	46,50	341,66
Всего за день:				322,79	24,50	21,40	88,00	660,27
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	68,95	8,9	11,7	2,7	156,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,95	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	23,32	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	180	43,20	3,5	1,2	48,3	222,9
Итого за прием пищи:			605	138,4	23,1	22,6	85,2	653,5
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	28,58	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	27,69	8,5	6,4	41,2	263,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	68,14	13,9	14,5	45,6	378,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	6,16	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	134,37	26,10	27,40	117,60	843,99
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	25,00	10,2	11,1	26,9	255,3
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	25,00	1,0	0,2	19,6	86,3
Итого за прием пищи:			300	50,00	11,20	11,30	46,50	341,66
Всего за день:				322,79	24,50	21,40	88,00	660,27
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	