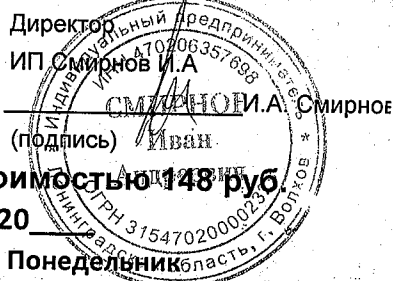


Согласовано:



Н.А. Акимова

Утверждаю:



Иван

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« _____ » 20 _____

меню выбора

День 1

Неделя:

Возрастная категория:

Понедельник

Первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
Итого за прием пищи:			505	18,4	18,6	70,9	538,8
Обед стоимость 98 руб							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ	200	14,2	18,9	57,2	468,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	23,6	26,1	100,5	751,5
Всего за день:				42,0	44,7	171,4	1 290,4
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	18,5	40,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,4	19,3	80,8	590,3
Обед стоимость 98 руб							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	19,8	58,1	484,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,6	68,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	27,5	27,3	123,1	871,4
Всего за день:				46,9	46,6	203,9	1 461,7
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волошовский СОШ"

Н.А. Акимова

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

Смирное

(подпись) Иван

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 2:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Вторник

Первая

7-11 лет

меню выбора

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	8,7	25,2	206,0
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	15,5	15,6	70,1	495,4
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	16,2	50,4	425,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	24,6	26,8	100,3	761,3
Всего за день:				40,1	42,4	170,4	1 256,7
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	11,5	12,5	39,9	327,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	18,4	18,5	80,0	575,5
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	16,2	50,4	425,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	27,0	27,1	114,5	832,2
Всего за день:				27,4	27,5	124,3	1 407,7
Сбалансированность:				1	4	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волощовская СОШ"

Н.А. Акимова

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись) Андреевич

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Среда

Первая

7-11 лет

меню выбора

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	5,7	29,8	196,1
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	3,9	22,3	141,3
2008		БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	15,90	15,40	79,02	532,39
Обед стоимость 98 руб							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	0,9	27,1	131,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	23,6	24,3	100,3	734,0
Всего за день:				39,5	39,7	179,3	1 266,4
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	39,1	338,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	3,9	22,3	141,3
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,10	18,40	91,22	619,33
Обед стоимость 98 руб							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	4,6	41,2	236,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			880	29,3	28,2	127,1	903,5
Всего за день:				47,4	46,6	218,3	1522,8
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волоховская СОШ"

Н.А. Акимова

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

И.А. Смирнов

Менюготавливаемых блюдстоимостью 148 руб.

День 4:

Неделя:

Возрастная категория:

20
Четверг

Первая

7-11 лет

меню выбора

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			520	18,5	16,8	67,6	509,3
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	14,2	14,9	27,1	307,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			770	23,8	26,5	110,9	798,7
Всего за день:				42,3	43,3	178,5	1 308,0
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше			
Завтрак стоимость 50 руб							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	14,2	13,6	26,3	292,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	7,8	56,3	336,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	26,7	28,3	128,3	898,8
Всего за день:				46,2	48,2	221,7	1 546,7
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волошовская СОШ"

(подпись)

Н.А. Акимова

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись) И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« _____ » 20 _____

меню выбора

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,8	9,8	32,3	251,5
2008	434	МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	100,6
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	15,6	16,1	74,4	518,2
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,5	18,6	32,1	372,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	27,0	26,8	106,2	795,4
Всего за день:				42,6	42,9	180,6	1 313,6
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,1	18,1	45,3	428,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,7	18,7	69,7	536,4
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,5	18,6	32,1	372,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	31,3	30,8	130,1	948,3
Всего за день:				50,0	49,5	199,8	1 484,6
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волошовская СОШ"

Н.А. Акимова

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирное

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб

20

меню выбора

День 6:

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,1	11,2	26,9	255,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	5,3	4,1	20,6	144,5
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			535	15,9	15,8	70,0	499,3
Обед стоимость 98 руб							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	23,2	23,8	116,2	792,9
Всего за день:				39,1	39,6	186,2	1 292,2
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше			
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	37,2	331,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,3	4,1	20,6	144,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	18,6	18,0	77,3	560,8
Обед стоимость 98 руб							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	12,7	63,7
			800	26,2	26,6	120,4	848,1
				44,8	44,6	197,7	1 408,9
				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волоцковская СОШ"

А. Акимова

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирное

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб

меню выбора

День 7:

Вторник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,4	16,7	25,9	324,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	19,6	18,6	71,1	544,9

Обед стоимость 98 руб

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,8	15,4	32,8	334,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,5	0,8	24,3	117,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	25,8	26,7	112,9	817,0
Всего за день:				45,4	45,3	184,0	1 361,8
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,4	17,2	34,8	365,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			530	19,6	19,1	80,0	586,0

Обед стоимость 98 руб

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,8	15,4	32,8	334,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,0	2,1	41,2	204,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	27,7	27,9	122,8	876,5
Всего за день:				47,3	47,0	202,8	1 462,5
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано

Директор

МОУ "Волошовская СОШ"

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

И.А. Акимова

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« 20 »

20

меню выбора

День 8:

Неделя:

Возрастная категория:

Средняя

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,4	10,2	25,2	228,5
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	17,6	17,1	70,1	518,6
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	18,6	14,2	44,8	392,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,2	3,8	36,1	196,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	25,8	24,1	112,4	790,8
Всего за день:				43,4	41,2	182,5	1 309,4
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,5	12,5	37,2	315,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	54,6
Итого за прием пищи:			575	18,48	18,58	79,26	573,53
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	18,6	14,2	44,8	392,0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,3	6,9	36,2	234,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	28,3	27,3	114,0	837,3
Всего за день:				46,8	45,9	193,3	1 410,8
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано

Директор

МОУ "Волощовская СОШ"

(подпись)

Н.А. Акимова

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« » 20

20

меню выбора

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

Четверг

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	14,7	16,3	25,5	316,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	43,0
Итого за прием пищи:			500	15,7	16,5	44,2	399,2
Обед стоимость 98 руб							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	17,5	48,4	435,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			730	26,4	27,5	111,2	819,9
Всего за день:				42,1	44,0	155,4	1 219,1
Сбалансированность:				1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак стоимость 50 руб							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	14,7	16,3	33,6	349,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	18,2	18,0	76,6	555,5
Обед стоимость 98 руб							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	17,5	48,4	435,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	27,9	27,5	115,7	844,9
Всего за день:				46,1	45,5	192,3	1 400,5
Сбалансированность:				1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Волошовская СОШ"

(подпись)

Н.А. Акимова

Утверждаю:

Директор

И.А. Смирнов

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

меню выбора

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Пятница

Вторая

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	10,2	29,5	237,2
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	15,8	16,9	72,1	517,6
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	17,6	15,9	45,1	404,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	24,4	23,5	100,2	729,4
Всего за день:				40,2	40,4	172,3	1 247,1
Сбалансированность:				1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше			
Завтрак стоимость 50 руб							
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,0	39,6	392,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	54,6
Итого за прием пищи:			550	18,0	19,4	76,5	567,4
Обед стоимость 98 руб							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	20,1	20,7	58,2	513,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	29,3	28,6	127,5	909,3
Всего за день:				47,3	48,0	204,0	1 476,7
Сбалансированность:				1	1	4	