

Согласовано

Директор

МОУ "Волошовская СОШ"

Н.А. Акимова

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

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	