

Согласовано:
 Директор
 МОУ "СОШ № 16 им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова"



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 308,60 руб.
 « 19 » Июль 2022

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Сборник рецептов | № 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 16,10 | 7,6 | 9,7 | 39,3 | 282,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,50 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 43/20 | 19,97 | 10,7 | 9,7 | 24,5 | 234,5 |
| 2008 | 343 | АПЕЛЬСИН | 200 | 50,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 77,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 663 | 88,57 | 20,10 | 19,80 | 89,70 | 634,32 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 21,61 | 1,0 | 3,6 | 3,3 | 61,1 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 25,93 | 5,3 | 5,2 | 16,8 | 139,0 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 15,13 | 4,2 | 3,7 | 37,0 | 203,3 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 39,05 | 7,6 | 11,2 | 3,1 | 148,0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 13,48 | 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 | 126,00 | 27,00 | 28,10 | 117,50 | 853,78 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 19,03 | 7,6 | 9,1 | 31,8 | 246,2 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 25,00 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 50,00 | 2,8 | 2,1 | 4,3 | 48,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 410 | 94,03 | 11,40 | 11,40 | 55,70 | 381,13 |
| Всего за день: | | | | 308,60 | 58,50 | 59,30 | 262,90 | 1 869,23 |
| Сбалансированность: | | | | 0,00 | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Сборник рецептов | № 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 16,10 | 7,6 | 9,7 | 39,3 | 282,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,50 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/20 | 18,77 | 10,7 | 9,7 | 24,5 | 234,5 |
| 2008 | 343 | АПЕЛЬСИН | 200 | 50,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 77,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 680 | 87,37 | 20,10 | 19,80 | 89,70 | 634,32 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 21,61 | 1,0 | 3,6 | 3,3 | 61,1 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ | 250/10/7 | 24,11 | 5,3 | 5,2 | 16,8 | 139,0 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 18,15 | 5,0 | 4,4 | 44,4 | 243,6 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 39,05 | 7,6 | 11,2 | 3,1 | 148,0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 13,48 | 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: | | | 937 | 127,20 | 27,84 | 28,80 | 124,90 | 894,07 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 19,03 | 7,6 | 9,1 | 31,8 | 246,2 |
| 2011 | 389 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 25,00 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 86,3 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 50,00 | 2,8 | 2,1 | 4,3 | 48,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 410 | 94,03 | 11,40 | 11,40 | 55,70 | 381,13 |
| Всего за день: | | | | 308,60 | 59,34 | 60,00 | 270,30 | 1 909,52 |
| Сбалансированность: | | | | 0,00 | 1 | 1 | 4 | |