

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 1:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Понедельник

Первая

7-11 лет

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 6,2 | 7,7 | 27,5 | 209,8 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 6,0 | 5,0 | 9,4 | 109,6 |
| 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: | | | 505 | 19,1 | 18,7 | 67,3 | 528,2 |
| 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 |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100 | 12,7 | 16,1 | 11,4 | 248,5 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,6 | 2,9 | 45,8 | 226,2 |
| 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 | 24,9 | 26,2 | 100,5 | 757,8 |
| Всего за день: | | | | 44,0 | 44,9 | 167,8 | 1 286,0 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 12,6 | 13,6 | 39,7 | 342,8 |
| 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: | | | 555 | 19,5 | 19,8 | 79,8 | 591,3 |
| 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 |
| 2011 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100 | 12,7 | 16,1 | 11,4 | 248,5 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 4,1 | 4,2 | 55,7 | 284,2 |
| 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: | | | 830 | 27,1 | 27,6 | 117,7 | 850,4 |
| Всего за день: | | | | 46,6 | 47,4 | 197,5 | 1 441,6 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 2:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Вторник

Первая

7-11 лет

| Сборник рецептов | № технологическо | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, |
|---------------------------------|------------------|---|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 8,6 | 11,9 | 31,9 | 276,6 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 40,2 |
| 2008 | | БАТОН | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 93,8 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 115 | 4,4 | 2,9 | 14,1 | 102,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,6 | 15,8 | 73,8 | 613,2 |
| 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 | 284 | ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 100 | 13,6 | 11,2 | 15,9 | 225,1 |
| 2011 | 305 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,6 | 4,7 | 37,7 | 213,0 |
| 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 | 25,2 | 26,5 | 103,5 | 774,1 |
| Всего за день: | | | | 40,8 | 42,3 | 177,3 | 1 287,3 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |
| Возрастная категория: | | | 12 лет и старше | | | | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 200 | 15,7 | 10,4 | 46,4 | 351,3 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 40,2 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 3,1 | 9,4 | 20,6 | 184,6 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 19,2 | 20,2 | 86,6 | 621,6 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2008 | 3 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,6 | 22,0 |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 6,0 | 10,3 | 29,4 | 240,9 |
| 2011 | 284 | ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 100 | 13,6 | 11,2 | 15,9 | 225,1 |
| 2011 | 305 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 5,9 | 7,3 | 37,7 | 246,7 |
| 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 | 27,9 | 29,2 | 105,0 | 816,5 |
| Всего за день: | | | | 47,1 | 49,4 | 191,6 | 1 438,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 4 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« » 20

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

7-11 лет

| Сборник рецептур | № технологическо | 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 | 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: | | | 520 | 18,5 | 16,8 | 67,5 | 508,8 |
| 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 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 110 | 10,1 | 4,7 | 25,3 | 188,9 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,9 | 2,9 | 21,0 | 125,0 |
| 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: | | | 790 | 23,5 | 24,9 | 104,6 | 756,8 |
| Всего за день: | | | | 42,0 | 41,7 | 172,1 | 1265,6 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 110 | 10,1 | 4,7 | 25,3 | 188,9 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 5,9 | 6,1 | 34,7 | 223,2 |
| 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: | | | 860 | 27,0 | 28,1 | 118,3 | 857,1 |
| Всего за день: | | | | 46,5 | 48,0 | 211,7 | 1505,0 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшанская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

Иван

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 4:

20

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

| 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 7,5 | 11,1 | 20,4 | 217,6 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 6,0 | 5,0 | 9,4 | 109,6 |
| 2008 | | БАНАН | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 148,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,8 | 16,9 | 61,3 | 473,3 |
| 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 | 255 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 12,7 | 13,2 | 13,6 | 230,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,4 | 4,2 | 38,2 | 230,1 |
| 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 | 25,3 | 24,2 | 101,2 | 743,7 |
| Всего за день: | | | | 41,1 | 41,1 | 162,5 | 1 217,0 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|---|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|
| Сборник рецептов | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность |
| 2008 | 184 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 17,1 | 10,2 | 50,3 | 371,2 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 40,2 |
| 2011 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 20/10 | 1,6 | 8,8 | 10,4 | 131,0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 560 | 19,2 | 19,5 | 83,2 | 601,2 |
| 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 | 255 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 12,7 | 13,2 | 13,6 | 230,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,9 | 7,6 | 48,6 | 310,5 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,6 | 68,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 42,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 27,2 | 27,7 | 114,9 | 840,1 |
| Всего за день: | | | | 46,4 | 47,2 | 198,1 | 1 441,2 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 5:

20

Неделя:

Пятница

Возрастная категория:

Первая

7-11 лет

| Сборник рецептов | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, |
|---------------------------------|-------------------|--|--------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2011 | 401 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35 | 14,8 | 16,1 | 55,3 | 437,1 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | МАНДАРИН | 115 | 0,9 | 0,2 | 8,6 | 41,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,7 | 16,3 | 73,6 | 518,2 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2008 | 3 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 80 | 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 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 11,2 | 13,2 | 14,9 | 229,8 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,4 | 4,8 | 34,4 | 207,8 |
| 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 | 24,2 | 23,3 | 102,4 | 735,8 |
| Всего за день: | | | | 39,9 | 39,6 | 178,0 | 1 253,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |
| Возрастная категория: | | | | 12 лет и старше | | | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2011 | 401 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/30 | 19,3 | 20,7 | 55,8 | 500,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 64,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 19,9 | 21,3 | 79,2 | 604,4 |
| 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 | 272 | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 11,2 | 13,2 | 14,9 | 229,8 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 8,2 | 8,6 | 58,4 | 353,0 |
| 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 | 27,3 | 27,1 | 120,9 | 859,7 |
| Всего за день: | | | | 47,2 | 48,4 | 200,1 | 1 464,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 6:

суббота

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептур | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, |
|-----------------------------|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2011 | 401 | КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 230 | 15,7 | 16,7 | 86,4 | 573,9 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 80,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,8 | 14,7 | 68,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 18,60 | 18,20 | 126,20 | 762,94 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 80 | 1,4 | 3,1 | 8,3 | 68,6 |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 4,3 | 14,8 | 34,2 | 295,5 |
| 2011 | 227 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) | 100 | 16,4 | 2,9 | 0,6 | 96,3 |
| 2011 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 4,9 | 6,7 | 51,9 | 295,2 |
| 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: | | | 830 | 28,30 | 27,70 | 113,10 | 837,35 |
| Всего за день: | | | | 46,90 | 45,90 | 239,30 | 1600,29 |
| Среднее значение за период: | | | | 23,45 | 22,95 | 119,65 | 800,15 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

« » 20

День 8:

Вторник

Неделя: 2

Вторая

Возрастная категория:

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 | 184 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 7,5 | 9,8 | 38,4 | 271,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 6,0 | 5,0 | 9,4 | 109,6 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 54,0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,5 | 15,9 | 68,8 | 493,5 |
| 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 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 10,6 | 11,9 | 16,3 | 221,0 |
| 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 | 23,0 | 25,3 | 93,1 | 711,3 |
| Всего за день: | | | | 38,5 | 41,2 | 161,9 | 1204,8 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| 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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 16,9 | 18,2 | 44,1 | 419,4 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 40,2 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 54,0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 150 | 0,8 | 0,8 | 14,7 | 68,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 570 | 19,0 | 19,4 | 78,9 | 581,8 |
| 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 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 10,6 | 11,9 | 16,3 | 221,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,8 | 6,8 | 43,4 | 269,1 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 16,6 | 77,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 820 | 28,7 | 29,4 | 125,9 | 907,1 |
| Всего за день: | | | | 47,7 | 48,8 | 204,8 | 1 488,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

(подпись)

Л.М. Надольная

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 7:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Понедельник

Вторая

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 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5,1 | 5,7 | 29,8 | 196,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 180 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 100,6 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50/15 | 5,2 | 4,9 | 20,7 | 151,8 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 600 | 16,0 | 15,6 | 69,1 | 494,0 |
| 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 |
| 2011 | 287 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 18,8 | 20,9 | 45,1 | 460,5 |
| 2008 | 438 | 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 | 27,0 | 27,4 | 118,7 | 852,2 |
| Всего за день: | | | | 43,0 | 43,0 | 187,8 | 1346,2 |
| 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 | 338,6 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 40,2 |
| 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: | | | 555 | 19,8 | 19,5 | 79,3 | 687,7 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2008 | 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,4 |
| 2011 | 102 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ) | 250 | 5,3 | 6,2 | 48,7 | 279,1 |
| 2011 | 287 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 200 | 19,8 | 20,9 | 45,1 | 460,5 |
| 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 | 29,2 | 27,6 | 127,2 | 898,3 |
| Всего за день: | | | | 49,0 | 47,1 | 206,5 | 1 486,0 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 8:

Неделя: 2

Возрастная категория:

20

Вторник

Вторая

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 | 184 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 7,5 | 9,8 | 36,4 | 271,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО | 200 | 8,0 | 5,0 | 9,4 | 109,6 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 54,0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,5 | 15,9 | 68,8 | 493,5 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2011 | 47 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,0 | 1,9 | 3,7 | 36,9 |
| 2011 | 94 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 7,1 | 8,3 | 26,9 | 216,6 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 10,6 | 11,9 | 16,3 | 221,0 |
| 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: | | | 780 | 23,0 | 25,3 | 93,1 | 711,3 |
| Всего за день: | | | | 38,5 | 41,2 | 161,9 | 1204,8 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--|--------------|----------|---------|-------------|--------------------------|
| Сборник рецептур | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 16,9 | 18,2 | 44,1 | 419,4 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 40,2 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 54,0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 68,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 570 | 19,0 | 19,4 | 78,9 | 581,8 |
| 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 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 10,6 | 11,9 | 16,3 | 221,0 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,8 | 6,8 | 43,4 | 269,1 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,6 | 77,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 84,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 820 | 28,7 | 29,4 | 125,9 | 907,1 |
| Всего за день: | | | | 47,7 | 48,8 | 204,8 | 1488,9 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Д.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Среда

Вторая

7-11 лет

| Сборник рецептов | № технологической | 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 | 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: | | | 520 | 18,5 | 16,8 | 67,5 | 508,8 |
| 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 |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 14,6 | 13,6 | 29,9 | 308,9 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,4 | 4,8 | 34,4 | 207,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 13,6 | 64,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 775 | 24,4 | 24,5 | 100,9 | 741,4 |
| Всего за день: | | | | 42,9 | 41,3 | 168,4 | 1 250,3 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической | 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 | 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 | 3,6 | 22,0 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 2,0 | 5,8 | 11,0 | 107,2 |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 14,6 | 13,6 | 29,9 | 308,9 |
| 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 | 15 | 1,0 | 0,2 | 8,0 | 36,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 835 | 26,7 | 27,6 | 118,7 | 852,8 |
| Всего за день: | | | | 46,2 | 47,5 | 212,1 | 1 500,8 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

И.А. Смирнов

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 10:

Неделя:

Возрастная категория:

20

Четверг

Вторая

7-11 лет

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 8,5 | 11,8 | 29,3 | 264,7 |
| 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 | | ЙОГУРТ | 115 | 4,4 | 2,9 | 14,1 | 102,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 15,2 | 15,6 | 68,5 | 488,0 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2008 | 2 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 18,1 | 16,3 | 42,2 | 398,8 |
| 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 | 26,3 | 105,0 | 783,3 |
| Всего за день: | | | | 41,6 | 41,9 | 173,5 | 1 271,3 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 15,6 | 17,7 | 42,6 | 404,1 |
| 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: | | | 570 | 19,3 | 19,4 | 85,6 | 610,0 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2008 | 2 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 18,1 | 16,3 | 42,2 | 398,8 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,6 | 77,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 104,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 800 | 28,0 | 26,4 | 118,4 | 846,2 |
| Всего за день: | | | | 47,3 | 45,8 | 204,0 | 1 456,1 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ИП Смирнов, И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 11:

20

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

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 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 104,6 |
| 2008 | | МАНДАРИН | 115 | 0,9 | 0,2 | 8,6 | 41,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 515 | 15,6 | 16,0 | 69,6 | 498,0 |
| 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 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 9,6 | 12,4 | 7,3 | 184,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 9,2 | 5,8 | 39,1 | 252,0 |
| 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 | 25,6 | 25,8 | 101,5 | 761,1 |
| Всего за день: | | | | 41,2 | 41,8 | 171,1 | 1 259,1 |
| 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 | 104,6 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 19,4 | 19,3 | 80,8 | 590,7 |
| 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 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 9,6 | 12,4 | 7,3 | 184,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 10,4 | 7,7 | 55,1 | 340,2 |
| 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 | 27,2 | 27,8 | 119,0 | 858,0 |
| Всего за день: | | | | 46,6 | 47,1 | 199,8 | 1 448,7 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |

Согласовано:

Директор

МОУ "Мшинская СОШ"

Л.М. Надольная

(подпись)

Утверждаю

Директор

ИП. Смирнов И.А.

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 148 руб.

День 12:

суббота

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Сборник рецептов | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------------|-------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак стоимость 50 руб | | | | | | | |
| 2011 | 173 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 14,6 | 17,3 | 33,5 | 358,1 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 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: | | | 550 | 18,8 | 19,2 | 78,7 | 578,3 |
| Обед стоимость 98 руб | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 1,4 | 3,1 | 8,3 | 68,6 |
| 2011 | 98 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 8,7 | 7,6 | 33,6 | 244,1 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 240 | 17,3 | 18,1 | 58,4 | 470,5 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,6 | 77,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 42,0 |
| Итого за прием пищи: | | | 850 | 28,8 | 29,1 | 125,4 | 902,9 |
| Всего за день: | | | | 47,60 | 48,30 | 204,10 | 1481,16 |
| Среднее значение за период: | | | | 23,80 | 24,15 | 102,05 | 740,58 |
| Сбалансированность: | | | | 1 | 1 | 4 | |