

Согласовано:

Директор

МОБУ Волховская городская гимназия № 3

Д.Л. Бенькович

(подпись)



Сверждаю:

Директор

ТД МАРС"

А.Н. Смирнов

(подпись)

### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 26 » 05 2023

День 5: Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	30,32	14,70	15,30	32,80	337,04
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,50	0,50	12,70	58,77
Итого за прием пищи:			500	47,82	16,70	16,40	69,20	504,71
<b>ОБЕД</b>								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	8,46	1,2	1,8	6,3	47,5
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ (ФАСОЛЬ)	200	19,22	5,30	9,80	15,60	176,83
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	34,79	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,25	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,46	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			750	77,18	26,10	26,30	112,00	810,81
Всего за день:				125,00	42,80	42,70	181,20	1315,52
Среднее значение за период:				0,00	21,40	21,35	90,60	657,76
Возрастная категория:			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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	34,93	19,60	20,40	43,70	449,25
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,50	0,50	12,70	58,77
Итого за прием пищи:			550	52,43	21,60	21,50	80,10	616,92
<b>ОБЕД</b>								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	14,10	1,20	1,80	6,30	47,49
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	12,75	9,30	12,20	18,60	227,85
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	31,36	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,28	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	4,08	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			850	72,6	29,80	28,70	116,10	865,10
Всего за день:				125,00	51,4	50,2	196,2	1 482,0
Среднее значение за период:				0,00	25,70	25,10	98,10	741,01