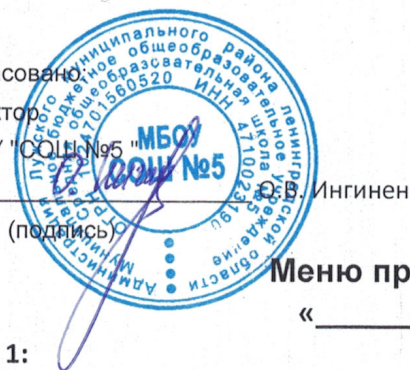


Согласовано
Директор
МБОУ "СОШ №5"



О.В. Ингинен

(подпись)

Утверждаю
Директор
ИП Смирнов И.А



И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

меню выбора

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	21,84	11,4	14,3	26,8	289,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	7,90	3,8	1,5	25,7	134,2
2008		МАНДАРИН	100	28,97	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	61,2	16,0	16,0	69,7	499,5
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	66,3
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66,25
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12,15	7,5	5,9	18,9	163,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	55,24	15,4	18,9	57,2	473,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,43	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			715	86,79	24,8	25,1	100,5	747,2
Всего за день:				164,00	40,8	41,1	170,2	1 246,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	28,18	15,7	18,5	34,6	378,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	7,90	3,8	1,5	25,7	134,2
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	53,58	19,9	20,4	79,8	597,8
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12,15	7,5	5,9	18,9	163,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	55,24	15,4	18,9	57,2	473,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			750	94,42	25,7	25,2	107,8	781,7
Всего за день:				148,00	45,6	45,6	187,6	1 379,5
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано
 Директор
 МБОУ СОШ №5



О.В. Ингинен

(подпись)

Утверждаю

Директор
 ИП Смирнов И.А.



И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 2:

Вторник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	16,56	12,9	5,7	21,1	19
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,86	0,0	0,0	9,8	4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13,32	3,1	9,4	20,6	18
2008		ЯБЛОКО	190	28,50	0,8	0,8	19,6	9
Итого за прием пищи:			590	63,2	16,8	15,9	71,1	50
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	6
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	9,05	0,8	3,1	4,8	5
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13,09	4,8	4,9	26,8	17
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	55,38	17,6	16,7	50,4	43
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,18	0,1	0,1	16,7	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	4
Итого за прием пищи:			710	84,76	24,6	25,0	107,2	77
Всего за день:				164,00	44,40	44,10	184,20	1 347
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	22,08	14,7	8,6	34,6	28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13,32	3,1	9,4	20,6	18
2008		ЯБЛОКО	130	19,50	0,5	0,5	12,7	5
Итого за прием пищи:			580	57,4	18,3	18,5	77,6	56
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	14,30	1,4	5,2	8,0	8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13,09	4,8	4,9	26,8	17
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	55,38	17,6	16,7	50,4	43
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,33	2,6	0,4	17,0	4
Итого за прием пищи:			800	90,60	26,4	27,2	111,9	88
Всего за день:				148,00	44,7	45,7	189,5	1 335
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	

Согласовано
Директор
МБОУ "СОШ №5"

(подпись)



О.В. Ингинен

Утверждаю
Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)



И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

меню выбора

День 3:

Среда

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,99	9,4	9,9	29,5	251,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	24,81	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	55,30	16,30	15,90	69,60	500,06
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	66,3
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66,25
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8,51	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,63	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	40,09	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	22,91	2,9	0,9	27,1	131,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	92,70	23,6	24,3	100,3	734,0
Всего за день:				164,00	42,9	43,4	175,8	1 300,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,14	11,4	12,6	36,7	314,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/5	9,84	6,7	5,1	20,6	159,4
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	45,48	18,50	18,10	76,80	559,06
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14,17	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,63	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	40,09	10,2	6,1	14,9	159,6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	27,07	5,1	3,8	31,2	184,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	102,52	26,3	27,2	104,4	788,8
Всего за день:				148,00	44,8	45,3	181,2	1347,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано
Директор
МБОУ СОШ №5



В. Ингинен

(подпись)

Утверждаю
Директор
ИП Смирнов И.А.



И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

меню выбора

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
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	48,43	15,8	16,2	43,1	392
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ЯБЛОКО	130	19,50	0,5	0,5	12,7	58
Итого за прием пищи:			500	70,43	16,3	16,7	65,5	490
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	60
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18,17	1,9	4,3	22,6	140
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	31,71	14,7	14,9	27,1	310
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,66	5,4	4,8	34,4	207
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
Итого за прием пищи:			770	77,57	23,9	24,3	108,5	766
Всего за день:				164,00	43,2	44,2	179,9	1 322
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

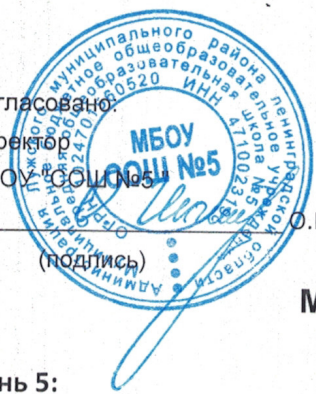
Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	40,70	18,7	19,1	64,1	510
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ЯБЛОКО	170	25,50	0,8	0,8	19,6	99
Итого за прием пищи:			550	68,70	19,5	19,9	93,4	648
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	17,14	1,4	0,2	8,3	42
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18,17	1,9	4,3	22,6	140
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	31,71	14,7	14,9	26,3	303
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,72	8,2	5,3	41,2	255
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
Итого за прием пищи:			850	79,30	27,5	24,9	116,6	828
Всего за день:				148,00	47,0	44,8	210,0	1 476
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ №5



О.В. Ингинен
 (подпись)

Утверждаю :

Директор
 ИП Смирнов И.А.



И.А. Смирнов
 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

меню выбора

День 5:
 Неделя:

Пятница
 Первая
 7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,05	13,4	5,9	25,6	210
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13,32	3,1	9,4	20,6	180
2008		ЯБЛОКО	130	19,50	0,5	0,5	12,7	50
Итого за прием пищи:			530	49,37	17,0	15,8	68,6	490
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	60
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8,51	1,0	1,9	3,7	30
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	26,22	5,5	6,1	25,6	180
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	35,27	14,5	14,2	32,1	320
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	21,39	2,9	2,9	21,0	120
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,18	0,1	0,1	16,7	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	40
Итого за прием пищи:			760	98,63	25,3	25,4	107,6	780
Всего за день:				164,00	45,3	44,4	182,1	1 345
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,12	18,1	18,1	45,3	428
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ЯБЛОКО	150	22,50	0,6	0,6	14,7	68
Итого за прием пищи:			550	42,12	18,7	18,7	69,7	536
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14,17	1,5	1,9	3,7	39
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	26,22	5,5	6,1	25,6	180
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	35,27	14,5	14,2	32,1	320
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	25,66	5,9	6,1	34,7	220
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	40
Итого за прием пищи:			850	105,88	28,7	28,5	114,3	851
Всего за день:				148,00	47,4	47,2	184,0	1 387
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Согласовано
 Директор
 МБОУ СОШ №5
 (подпись)

О.В. Ингинен

Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А.
 (подпись)



И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

меню выбора

День 6:

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,40	10,1	11,2	26,9	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,86	0,0	0,0	9,8	
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15.	21,17	5,3	4,1	20,6	1
2008		ЯБЛОКО	130	19,50	0,5	0,5	12,7	
Итого за прием пищи:			535	56,93	15,9	15,8	70,0	4
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	6
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	250	16,75	5,3	6,2	48,7	2
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	44,04	14,4	14,7	4,9	2
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,25	3,6	4,7	32,7	1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	4
Итого за прием пищи:			760	91,07	25,2	25,9	110,7	7
Всего за день:				164,00	44,1	44,9	186,6	13
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:			12 лет и старше					
Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,66	12,9	13,5	37,2	3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,86	0,0	0,0	9,8	4
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20\10	10,16	1,6	8,8	10,4	13
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	4
Итого за прием пищи:			550	46,68	14,9	22,7	67,2	54
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,4	0,2	8,3	4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	250	16,75	5,3	6,2	48,7	27
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	44,04	14,4	14,7	4,9	21
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	13,50	5,9	6,3	42,1	25
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,97	0,1	0,0	14,9	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	4
			830	101,32	28,4	27,6	127,4	89
				148,00	43,3	50,3	194,6	144
				0,00	1	1	4	



Согласовано
 Директор
 МБОУ СОШ №5
 О.В. Ингинен



Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А.
 И.А. Смирнов

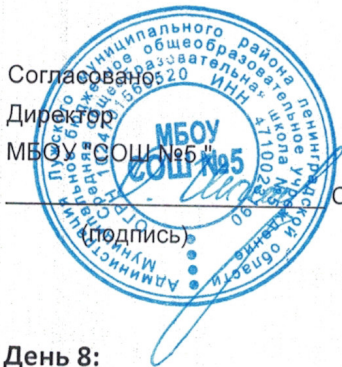
Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

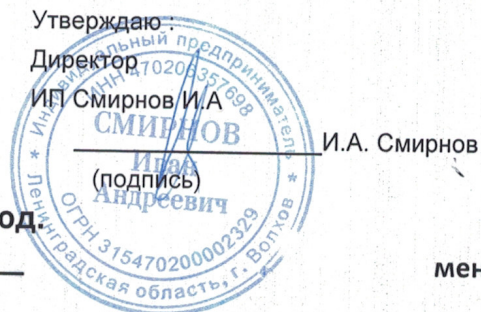
меню выбора

День 7: **Вторник**
 Неделя: **Вторая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	45,33	14,2	15,8	22,4	29
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008		БАТОН	50	7,90	3,8	1,5	25,7	13
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	4
Итого за прием пищи:			500	70,73	18,4	17,7	67,6	51
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	6
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8,51	1,0	1,9	3,7	3
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	18,78	7,7	6,9	35,1	23
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	34,42	6,2	11,2	12,8	18
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,32	8,4	4,2	38,2	23
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,18	0,1	0,1	16,7	6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	4
Итого за прием пищи:			760	77,27	24,7	24,5	115,0	80
Всего за день:				164,00	46,1	45,4	188,5	1 384
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	42,24	14,4	16,7	25,9	32
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		БАТОН	50	7,90	3,8	1,5	25,7	134
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	45
Итого за прием пищи:			500	67,64	18,6	18,6	71,1	540
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14,17	1,5	1,9	3,7	39
2011	94	РАССОЛЬНИК	250	17,23	7,7	6,9	35,1	239
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	34,42	6,2	11,2	12,8	182
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,98	9,9	7,6	48,6	310
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
Итого за прием пищи:			850	80,36	26,6	27,8	118,4	853
Всего за день:				148,00	45,2	46,4	189,5	1 393
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ №5
 (подпись) _____
 О.В. Ингинен



Утверждаю:
 Директор
 ИП Смирнов И.А.
 (подпись) _____
 И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд:

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 8: _____
Неделя: _____
Возрастная категория: _____
7-11 лет

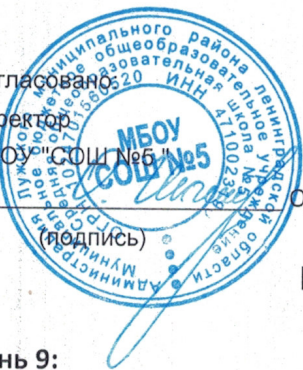
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,44	9,7	10,3	27,2	24
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	24,54	6,5	5,6	20,6	16
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	4
Итого за прием пищи:			500	54,48	16,6	16,3	67,3	49
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	6
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	9,05	0,8	3,1	4,8	5
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	22,52	2,0	3,4	20,6	12
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	46,14	15,6	12,5	24,9	28
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,25	3,6	4,7	32,7	19
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	4
Итого за прием пищи:			780	93,52	23,3	23,9	101,2	73
Всего за день:				164,00	42,9	43,4	174,4	1 294
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,16	14,5	8,4	37,2	29
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13,32	3,1	9,4	20,6	18
2008		ЯБЛОКО	100	15,00	0,4	0,4	9,8	4
Итого за прием пищи:			550	46,98	18,00	18,20	77,30	55,9
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	14,30	1,4	5,2	8,0	8
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	22,52	2,0	3,4	20,6	12
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	46,14	15,6	12,5	24,9	28
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	13,50	5,9	6,3	42,1	25
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	4
Итого за прием пищи:			850	101,02	26,2	27,6	113,8	83,0
Всего за день:				148,00	44,2	45,8	191,1	1 390
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано

Директор

МБОУ "СОШ №5"

(подпись)



О.В. Ингинен

Утверждаю

Директор

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

Иван Андреевич



меню выбора

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20__

День 9:

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	206	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	20,30	11,7	15,4	35,9	338
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
2008		БАНАН	150	36,00	2,3	0,8	31,5	146
Итого за прием пищи:			530	60,86	15,3	16,4	85,6	566
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	66
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66,2
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	16,46	5,1	9,4	28,1	223
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	51,44	20,1	17,5	48,4	443
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,18	0,1	0,1	16,7	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
Итого за прием пищи:			710	87,14	27,1	27,3	102,7	786
Всего за день:				164,00	45,4	46,9	194,2	1 418
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2011	206	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	25,80	16,6	17,8	35,8	380
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
2008		ЯБЛОКО	150	22,50	0,6	0,6	14,7	68
Итого за прием пищи:			550	52,86	18,5	18,6	68,7	530
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,4	0,2	8,3	41
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	16,46	5,1	9,4	28,1	223
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	51,44	20,1	17,5	48,4	443
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,18	0,1	0,1	16,7	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42
Итого за прием пищи:			750	95,14	28,0	27,4	110,0	820
Всего за день:				148,00	46,5	46,0	178,7	1 351
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Согласовано
 Директор
 МБОУ "СОШ №5"
 (подпись)

О.В. Ингинен



Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А.
 (подпись)

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

День 10:

Пятница

меню выбора

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,82	10,7	14,2	25,4	280,
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,
2008		БАТОН	50	7,90	3,8	1,5	25,7	134,
2008		МАНДАРИН	100	28,97	0,8	0,2	7,5	35,
Итого за прием пищи:			500	50,19	15,3	15,9	68,3	490,
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16,00	3,0	3,2	5,9	66,3
Итого за прием пищи:			200	16,00	3,00	3,20	5,90	66,25
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8,51	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	16,74	4,8	6,7	34,6	223,9
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	68,00	19,2	17,5	46,6	432,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,06	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	97,81	26,3	26,3	103,1	775,1
Всего за день:				164,00	44,6	45,4	177,3	1 332,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

12 лет и старше								
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,20	15,2	17,0	39,6	382,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	4,74	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	18,00	0,5	0,5	11,8	54,6
Итого за прием пищи:			550	41,44	18,0	18,4	76,5	558,1
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14,17	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	16,74	4,8	6,7	34,6	223,9
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	68,00	19,2	17,5	46,6	432,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,15	1,3	0,4	21,2	96,3
Итого за прием пищи:			800	106,56	26,8	26,5	115,8	831,5
Всего за день:				148,00	44,8	44,9	192,3	1 389,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	