

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"

(подпись)

Утверждаю:
 Директор
 ИП Смирнов Илья Андреевич
 И.А. Смирнов
 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб. 55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

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, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	26,36	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/25	41,55	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	220	48,40	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			685	132,31	21,1	22,0	87,2	648,6

Обед								
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	26,00	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,89	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	57,75	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	13,08	9,8	6,7	44,3	284,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	8,52	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	3,40	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			895	152,24	29,2	28,7	117,4	868,0
Всего за день:				284,55	50,30	50,70	204,60	1 516,60
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

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	
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	24,08	4,7	8,2	18,3	170,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/25/5	38,88	10,7	9,7	24,5	234,5
2011	340	БАНАН	220	48,40	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			680	127,36	22,2	21,9	99,5	702,6

Обед								
2011	28	САЛАТ "ВЕСНА"	100	26,00	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,89	5,4	6,8	17,8	158,4
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	57,75	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,03	11,8	8,0	53,2	340,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	8,52	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	20	3,40	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			925	157,19	31,2	30,0	126,3	924,5
Всего за день:				284,55	53,40	51,90	225,75	1 627,19
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"

 (подпись)



Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А.

 (подпись) Смирнов



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

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, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	35,76	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,27	7,8	5,7	41,2	253,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	115	46,08	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			630	96,9	19,4	21,6	87,5	639,0
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	36,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	43,21	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	64,63	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	32,70	3,7	6,5	30,7	201,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,32	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			885	187,6	29,7	31,5	127,6	937,9
Всего за день:				284,55	49,10	53,10	215,05	1 576,85
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

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	
Завтрак								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	100	35,76	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,27	7,8	5,7	41,2	253,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	115	46,08	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			630	96,9	19,4	21,6	87,5	639,0
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	36,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	43,21	11,2	11,1	18,8	226,2
2011	229	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	64,63	10,7	8,4	32,8	256,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	32,70	3,7	6,5	30,7	201,5
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,32	0,0	0,0	19,4	79,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			885	187,6	29,7	31,5	127,6	937,9
Всего за день:				284,55	49,10	53,10	215,05	1 576,85
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"

(подпись)



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

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

День 3: среда
 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	80,81	13,2	15,4	20,9	283,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	17,96	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	8,50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	341	ЯБЛОКО	130	24,08	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			250	131,4	21,7	21,2	92,4	665,0
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	36,03	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	19,64	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	84,41	19,4	17,7	53,6	463,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,52	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	153,20	29,2	30,2	123,6	907,3
Всего за день:				284,55	50,90	51,40	216,00	1 572,31
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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	80,81	13,2	15,4	20,9	283,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	17,96	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	50	8,50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	341	ЯБЛОКО	130	24,08	0,7	0,5	18,5	83,4
Итого за прием пищи:			550	131,4	21,7	21,2	92,4	665,0
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	36,03	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	19,64	6,2	5,8	37,1	231,5
2011	265	ПЛОВ	200	84,41	19,4	17,7	53,6	463,9
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,52	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	153,20	29,2	30,2	123,6	907,3
Всего за день:				284,55	50,90	51,40	216,00	1 572,31
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"

(подпись)

Утверждаю:
 Директор
 ИП Смирнов И.А.

(подпись)



И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб 55 коп.

« _____ » _____ 20_____

День 4: **четверг**

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	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,14	10,8	11,3	29,3	269,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	20,00	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	341	ГРУША	180	56,05	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			630	97,7	20,2	20,8	87,0	633,0
Обед								
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	26,13	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	32,26	6,8	5,2	16,8	145,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	115,19	19,3	21,2	80,5	606,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	8,68	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			810	186,86	29,70	30,40	127,30	926,42
Всего за день:				284,55	49,90	51,20	214,30	1 559,38
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

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	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,14	10,8	11,3	29,3	269,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	440	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	20,00	7,6	9,1	31,8	246,2
2008	341	ГРУША	180	56,05	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			630	97,7	20,2	20,8	87,0	633,0
Обед								
2011	49	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	26,13	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	32,26	6,8	5,2	16,8	145,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	115,19	19,3	21,2	80,5	606,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	8,68	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			810	186,86	29,70	30,40	127,30	926,42
Всего за день:				284,55	49,90	51,20	214,30	1 559,38
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"
 (подпись)



Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А.
 (подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

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	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	78,95	9,8	13,1	28,4	278,5
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	8,50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		КИВИ	125	37,43	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			590	140,88	20,50	20,70	88,40	639,00
Обед								
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	27,03	3,3	7,9	6,9	115,3
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	35,86	8,4	7,5	35,6	250,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,39	5,3	6,4	40,9	248,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	56,09	10,8	8,1	4,7	138,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,70	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			905	143,67	30,50	30,40	117,20	888,29
Всего за день:				284,55	51,00	51,10	205,60	1 527,29
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

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	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	78,95	9,8	13,1	28,4	278,5
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,00	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	8,50	6,3	4,0	30,6	188,5
2008		БАНАН	160	34,55	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	138,00	20,50	20,70	88,40	639,00
Обед								
2011	34	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	27,03	3,3	7,9	6,9	115,3
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	35,86	8,4	7,5	35,6	250,2
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	17,27	6,4	7,7	49,1	299,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	56,09	10,8	8,1	4,7	138,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,70	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			935	146,55	31,60	31,70	125,40	938,51
Всего за день:				284,55	52,10	52,40	213,80	1 577,51
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"

(подпись)



Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

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, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,49	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	15,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	344	НЕКТАРИН	110	45,08	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			550	82,17	21,60	18,90	82,80	603,81
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	29,97	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	22,75	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	56,23	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	64,51	1,8	8,3	35,9	231,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,32	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	344	ЯБЛОКО	100	18,00	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			960	202,38	30,80	30,90	133,90	962,64
Всего за день:				284,55	52,40	49,80	216,70	1 566,45
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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,49	16,2	7,9	41,8	311,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	15,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008		ЯБЛОКО	150	29,46	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			590	66,55	20,60	19,10	84,60	608,95
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	29,97	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	22,75	5,6	5,0	36,5	219,1
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ, ОТВАРНЫЕ	100	56,23	18,2	13,2	18,6	273,6
2011	325	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	73,13	2,3	10,0	43,0	278,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,32	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА "ЧИО РИО"	20	25,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			910	218,00	32,20	34,10	131,90	989,94
Всего за день:				284,55	52,80	53,20	216,50	1 598,89
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Компьютерный центр"

(подпись)



Утверждаю
 Директор
 ИП Смирнов И.А. Смирнов

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

День 7: вторник
 Неделя: вторая
 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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	91,65	7,6	9,6	12,3	170,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,60	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	341	ЯБЛОКО	100	17,98	0,6	0,6	14,8	68,7
Итого за прием пищи:			540	138,7	18,9	19,9	61,3	513,9
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	26,58	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	35,69	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	72,57	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	8,68	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	145,82	29,50	30,60	125,00	918,03
Всего за день:				284,55	48,40	50,50	186,30	1 431,92
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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	91,65	7,6	9,6	12,3	170,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,60	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	341	ЯБЛОКО	110	17,98	0,6	0,6	14,8	68,7
Итого за прием пищи:			550	138,7	18,9	19,9	61,3	513,9
Обед								
2012	26	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	26,58	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	35,69	8,5	10,7	41,2	303,3
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ В	200	72,57	17,4	13,4	53,4	414,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	8,68	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	145,82	29,50	30,60	125,00	918,03
Всего за день:				284,55	48,40	50,50	186,30	1 431,92
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	



Согласовано:
 Директор
 MAOU DO "Компьютерный центр"

 (подпись)



Утверждаю:
 Директор
 ИП Смирнов И.А.

 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

День 8: среда
 Неделя: вторая
 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								
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	11,95	5,4	4,8	24,3	166,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	40,72	11,8	16,1	13,3	252,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	6,11	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	115	46,08	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			587	107,16	20,40	21,60	74,20	588,74
Обед								
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	26,05	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,89	5,4	6,8	17,8	158,4
2008	260	АЗУ	200	88,63	18,1	19,2	48,1	450,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	14,12	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	30	5,10	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			850	177,39	29,60	30,40	116,20	880,50
Всего за день:				284,55	50,00	52,00	190,40	1 469,24
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

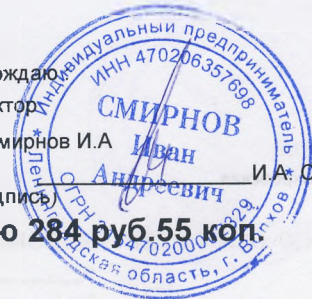
Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	11,95	6,5	5,7	41,2	248,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	40,72	13,1	17,8	13,8	275,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	6,11	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
2008	344	НЕКТАРИН	115	46,08	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			587	107,16	22,80	24,20	91,55	693,90
Обед								
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	26,05	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	38,89	5,4	6,8	17,8	158,4
2008	260	АЗУ	200	88,63	18,1	19,2	48,1	450,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	14,12	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		БАТОН	30	5,10	2,5	1,6	12,2	75,2
Итого за прием пищи:			850	177,39	29,60	30,40	116,20	880,50
Всего за день:				284,55	52,40	54,60	207,75	1 574,40
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МАОУ ДО "Колледж компьютерный центр"
 (подпись)



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



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 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, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	54,50	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	15,10	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	180	61,20	1,6	0,4	16,5	77,9
Итого за прием пищи:			600	133,30	20,80	20,90	80,40	609,29
Обед								
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	25,86	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	32,96	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	35,34	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	28,79	3,5	4,2	21,0	139,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	6,32	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
2008		ЯБЛОКО	100	17,38	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			940	151,25	24,26	33,04	105,77	840,40
Всего за день:				284,55	45,06	53,94	186,17	1 449,69
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								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	54,50	12,9	16,5	23,6	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	15,10	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	180	61,20	1,6	0,4	16,5	77,9
Итого за прием пищи:			600	133,30	20,80	20,90	80,40	609,29
Обед								
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1 ВАРИАНТ	100	25,86	0,4	6,1	1,4	64,2
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	32,96	5,6	7,0	20,5	172,0
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	35,34	11,5	14,8	8,0	217,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	44,69	4,2	5,1	25,3	167,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	6,32	0,0	0,0	23,2	95,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,08	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			880	151,25	24,36	33,29	95,37	800,49
Всего за день:				284,55	45,16	54,19	175,77	1 409,78
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:

Директор
МАОУ ДО "Компьютерный центр"

(подпись)



Утверждаю

Директор
ИП Смирнов И.А.

(подпись)



И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 284 руб.55 коп.

« _____ » _____ 20 _____

День 10:

пятница

Неделя:

вторая

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	200	20,77	6,5	8,4	25,4	208,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	17,65	3,3	2,4	36,6	185,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	31,86	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	120	35,37	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			585	105,7	21,2	21,0	90,4	652,9
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	36,18	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	27,23	7,1	6,1	29,3	206,0
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	51,17	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	29,72	3,0	4,5	31,6	183,7
2008		СОК	200	30,00	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			840	178,90	26,70	29,40	110,40	835,53
Всего за день:				284,55	47,90	50,40	200,80	1 488,39
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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	200	20,77	6,5	8,4	25,4	208,9
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	17,65	3,3	2,4	36,6	185,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,60	9,6	9,8	12,2	180,5
2008	340	МАНДАРИН	120	35,95	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			590	101,0	21,2	21,0	90,4	652,9
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	36,08	1,5	5,1	8,9	90,1
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250	27,23	7,1	6,1	29,3	206,0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	51,17	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	34,98	6,2	6,2	44,2	264,3
2008		СОК	200	30,00	0,6	0,6	14,7	68,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,12	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			870	183,58	29,90	31,10	123,00	916,12
Всего за день:				284,55	51,10	52,10	213,40	1 568,98
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	