

Согласовано:  
 Директор  
 МОБУ "Волховская СОШ №7"  
 К. Федотова  
 (подпись)

Утверждаю:  
 Директор  
 ООО "Перспектива"  
 А.В. Смирнов  
 (подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.**

« 11 » 09 2021

День 11: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                             | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур 2004г. |
|--|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------|
|  |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Омлет натуральный                              | 180          | 29,03         | 19,5                  | 22,3         | 41            | 455,44                         | 340               |
| Чай с сахаром                                  | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 17,6          | 74,33                          | 686               |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,28          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п/п               |
| Яблоко   | 100          | 10            | 0,40                  | 0,40         | 9,30          | 43,49                          | 338/2011          |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>530</b>   | <b>44,41</b>  | <b>22,67</b>          | <b>22,70</b> | <b>68,34</b>  | <b>584,25</b>                  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                    |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Доп.гарнир помидор свежий                      | 30           | 4,5           | 0,24                  | 0,03         | 0,84          | 4,71                           | 71/2011г.         |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250          | 14,04         | 2,50                  | 4,50         | 42,30         | 225,53                         | 139               |
| Плов из свинины                                | 150          | 37,63         | 21,89                 | 23,4         | 41,7          | 478,34                         | 443               |
| Компот из сухофруктов                          | 200          | 4,7           | 1,16                  | 0,30         | 27,26         | 119,31                         | 639               |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п/п               |
| <b>Итого за обед</b>                           | <b>700</b>   | <b>63,59</b>  | <b>28,03</b>          | <b>28,23</b> | <b>112,54</b> | <b>838,88</b>                  |                   |
| <b>Итого за день</b>                           |              | <b>108,00</b> | <b>50,70</b>          | <b>50,93</b> | <b>180,88</b> | <b>1423,13</b>                 |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>             |              | <b>0,00</b>   | <b>25,35</b>          | <b>25,47</b> | <b>90,44</b>  | <b>711,56</b>                  |                   |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Наименование блюда                 | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур 2004г. |
|------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------|
|                                    |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Омлет натуральный                  | 180          | 29,03         | 19,5                  | 22,3         | 41            | 455,44                         | 340               |
| Чай с сахаром лимоном              | 200/10/6     | 3,08          | 0,53                  |              | 17,6          | 74,33                          | 686               |
| Яблоко                             | 120          | 12            | 0,40                  | 0,40         | 9,30          | 43,49                          | 338/2011          |
| Хлеб пшеничный                     | 50           | 3,28          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п/п               |
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>550</b>   | <b>47,39</b>  | <b>22,67</b>          | <b>22,70</b> | <b>68,34</b>  | <b>584,25</b>                  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                        |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Доп.гарнир помидор свежий          | 60           | 9             | 0,24                  | 0,03         | 0,84          | 4,71                           | 71/2011г.         |
| Суп картофельный с бобовыми        | 250          | 7,13          | 2,50                  | 4,50         | 42,30         | 225,53                         | 139               |
| Плов из филе курицы                | 250          | 37,06         | 21,89                 | 23,4         | 41,7          | 478,34                         | 443               |
| Компот из сухофруктов              | 200          | 4,7           | 1,16                  | 0,30         | 27,26         | 119,31                         | 639               |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п/п               |
| <b>Итого за обед</b>               | <b>800</b>   | <b>60,61</b>  | <b>28,03</b>          | <b>28,23</b> | <b>112,54</b> | <b>838,88</b>                  |                   |
| <b>Итого за день</b>               |              | <b>108,00</b> | <b>50,70</b>          | <b>50,93</b> | <b>180,88</b> | <b>1423,13</b>                 |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b> |              | <b>0,00</b>   | <b>25,35</b>          | <b>25,47</b> | <b>90,44</b>  | <b>711,56</b>                  |                   |

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г.К. Федотова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

### Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 13 » 09 2021

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                            | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур 2004г. |
|---|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------|
|   |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200          | 13,47         | 14,30                 | 13,40        | 47,10         | 376,36                         | Стр.246           |
| Кофейный напиток                              | 200          | 8,5           | 4,60                  | 1,67         | 19,20         | 113,11                         | 692               |
| Бутерброд с маслом слив.                      | 30\10        | 8,96          | 3,26                  | 7,60         | 9,32          | 122,26                         | 1                 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин)                | 160          | 16            | 0,40                  | 0,40         | 9,30          | 43,49                          | 338/2011          |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>600</b>   | <b>46,93</b>  | <b>22,56</b>          | <b>23,07</b> | <b>84,92</b>  | <b>655,22</b>                  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Доп.гарнир огурец соленый                     | 50           | 7,7           | 1,10                  | 0,05         | 0,85          | 8,46                           | 576               |
| Суп картофельный с бобовыми на курице         | 250          | 9,8           | 2,50                  | 4,50         | 52,30         | 266,53                         | 139               |
| Рагу овощное с курицей маслом сливочным       | 150          | 34,91         | 20,50                 | 22,60        | 40,50         | 460,28                         | 540               |
| Напиток яблочный                              | 200          | 5,24          | 0,16                  |              | 23,88         | 98,56                          | 701               |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 50           | 3,42          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п\п               |
| <b>Итого за обед</b>                          | <b>700</b>   | <b>61,07</b>  | <b>26,50</b>          | <b>27,15</b> | <b>117,97</b> | <b>844,82</b>                  |                   |
| <b>Итого за день</b>                          |              | <b>108,00</b> | <b>49,06</b>          | <b>50,22</b> | <b>202,89</b> | <b>1500,04</b>                 |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>            |              | <b>0,00</b>   | <b>24,53</b>          | <b>25,11</b> | <b>101,45</b> | <b>750,02</b>                  |                   |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Наименование блюда                            | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур 2004г. |
|---|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------|
|   |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200          | 13,47         | 14,30                 | 13,40        | 47,10         | 376,36                         | Стр.246           |
| Кофейный напиток                              | 200          | 8,5           | 4,60                  | 1,67         | 19,20         | 113,11                         | 692               |
| Бутерброд с маслом слив.                      | 30           | 8,14          | 3,26                  | 7,60         | 9,32          | 122,26                         | 1                 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин)                | 120          | 12            | 0,40                  | 0,40         | 9,30          | 43,49                          | 338/2011          |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>550</b>   | <b>42,11</b>  | <b>22,56</b>          | <b>23,07</b> | <b>84,92</b>  | <b>655,22</b>                  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Доп.гарнир огурец соленый                     | 50           | 7,7           | 0,67                  | 0,03         | 0,51          | 5,12                           | 576               |
| Суп картофельный с бобовыми                   | 250          | 6,86          | 2,50                  | 4,50         | 52,30         | 266,53                         | 139               |
| Рагу овощное с курицей маслом сливочным       | 250          | 42,67         | 24,50                 | 27,11        | 42,30         | 526,00                         | 540               |
| Напиток яблочный                              | 200          | 5,24          | 0,16                  |              | 23,88         | 98,56                          | 701               |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 50           | 3,42          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п\п               |
| <b>Итого за обед</b>                          | <b>800</b>   | <b>65,89</b>  | <b>30,07</b>          | <b>31,64</b> | <b>119,43</b> | <b>907,20</b>                  |                   |
| <b>Итого за день</b>                          |              | <b>108,00</b> | <b>52,63</b>          | <b>54,71</b> | <b>204,35</b> | <b>1562,42</b>                 |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>            |              | <b>0,00</b>   | <b>26,32</b>          | <b>27,36</b> | <b>102,18</b> | <b>781,21</b>                  |                   |