

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

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

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.**

« 15 » 09 2021

День 3: Среда  
 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 рисовая молочная с маслом       | 200          | 12,17         | 12,40                 | 18,13        | 30,93         | 346,26                         | Стр.246           |
| Какао с молоком                      | 200          | 9,6           | 3,78                  | 0,67         | 26,00         | 128,33                         | 693               |
| Бутерброд с маслом сливочным         | 20\10        | 8,14          | 9,49                  | 5,44         | 29,77         | 211,56                         | 3                 |
| Яблоко                               | 100          | 10            | 0,40                  | 0,40         | 9,30          | 43,49                          | 338/2011          |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>530</b>   | <b>39,91</b>  | <b>26,07</b>          | <b>24,64</b> | <b>96,00</b>  | <b>729,64</b>                  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Доп.гарнир огурец соленый            | 30           | 4,62          | 0,67                  | 0,03         | 0,51          | 5,12                           | 576               |
| Рассольник "Ленинградский" на курице | 250          | 15,87         | 5,45                  | 7,19         | 37,6          | 243,37                         | 132               |
| Котлета рыбная                       | 100          | 27,02         | 17,12                 | 8,12         | 21,12         | 232,30                         | 388               |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 150          | 14,28         | 3,18                  | 9,53         | 26,7          | 211,14                         | 520               |
| Напиток лимонный                     | 200          | 3,58          | 0,3                   |              | 17,2          | 71,75                          | 699               |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п\п               |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>770</b>   | <b>68,09</b>  | <b>28,96</b>          | <b>24,87</b> | <b>103,57</b> | <b>774,66</b>                  |                   |
| <b>Итого за день</b>                 |              | <b>108,00</b> | <b>55,03</b>          | <b>49,51</b> | <b>199,57</b> | <b>1504,30</b>                 |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>   |              | <b>0,00</b>   | <b>27,52</b>          | <b>24,76</b> | <b>99,79</b>  | <b>752,15</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 рисовая молочная с маслом       | 200          | 12,17         | 12,40                 | 18,13        | 30,93         | 346,26                         | Стр.246           |
| Какао с молоком                      | 200          | 9,6           | 3,78                  | 0,67         | 26,00         | 128,33                         | 693               |
| Бутерброд с маслом сливочным         | 30           | 8,14          | 9,49                  | 5,44         | 29,77         | 211,56                         | 3                 |
| Яблоко                               | 120          | 12            | 0,40                  | 0,40         | 9,30          | 43,49                          | 338/2011          |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>595</b>   | <b>41,91</b>  | <b>26,07</b>          | <b>24,64</b> | <b>96,00</b>  | <b>729,64</b>                  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |               |                       |              |               |                                |                   |
| Доп.гарнир огурец соленый            | 30           | 4,62          | 0,67                  | 0,03         | 0,51          | 5,12                           | 576               |
| Рассольник "Ленинградский"           | 250          | 11,02         | 5,45                  | 7,19         | 37,6          | 243,37                         | 132               |
| Котлета рыбная                       | 100          | 27,02         | 17,12                 | 8,12         | 21,12         | 232,30                         | 388               |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180          | 17,13         | 3,81                  | 11,9         | 32,7          | 260,36                         | 520               |
| Напиток лимонный                     | 200          | 3,58          | 0,3                   |              | 17,2          | 71,75                          | 699               |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п\п               |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>800</b>   | <b>66,09</b>  | <b>29,59</b>          | <b>27,24</b> | <b>109,57</b> | <b>823,89</b>                  |                   |
| <b>Итого за день</b>                 |              | <b>108,00</b> | <b>55,66</b>          | <b>51,88</b> | <b>205,57</b> | <b>1553,53</b>                 |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>   |              | <b>0,00</b>   | <b>27,83</b>          | <b>25,94</b> | <b>102,79</b> | <b>776,76</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.**

« 16 » 09 2021

День 4: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                       | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур |
|--|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
|  |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 180/20       | 39,11         | 20,03                 | 23,09        | 56,66         | 529,17                         | 366        |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 9,47          | 41,00                          | 684        |
| Яблоко                                   | 120          | 12            | 0,4                   | 0,4          | 9,3           | 43,49                          | 338/2011   |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>520</b>   | <b>53,21</b>  | <b>20,96</b>          | <b>23,49</b> | <b>75,43</b>  | <b>613,66</b>                  |            |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Доп.гарнир огурец свежий                 | 30           | 3,9           | 0,24                  | 0,03         | 0,84          | 4,71                           | 71/2011г.  |
| Борщ из свежей капусты со сметаной       | 250          | 9,14          | 6,25                  | 8,3          | 13,75         | 159,19                         | 109        |
| Печень по строгоновски                   | 110          | 27,43         | 9,10                  | 10,80        | 24,30         | 237,38                         | 431        |
| Греча рассыпчатая с маслом сливочным     | 150          | 9,5           | 8,9                   | 4,1          | 39,84         | 237,96                         | стр 246    |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 9,47          | 41,00                          | 684        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п\п        |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>780</b>   | <b>54,79</b>  | <b>27,26</b>          | <b>23,23</b> | <b>88,64</b>  | <b>691,23</b>                  |            |
| <b>Итого за день</b>                     |              | <b>108,00</b> | <b>48,22</b>          | <b>46,72</b> | <b>164,07</b> | <b>1304,89</b>                 |            |
| <b>Среднее значение за период:</b>       |              | <b>0,00</b>   | <b>24,11</b>          | <b>23,36</b> | <b>82,04</b>  | <b>652,44</b>                  |            |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Наименование блюда                       | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур |
|--|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
|  |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 200          | 35,34         | 20,03                 | 23,09        | 56,66         | 529,17                         | 366        |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 9,47          | 41,00                          | 684        |
| Яблоко                                   | 150          | 15            | 0,4                   | 0,4          | 9,3           | 43,49                          | 338/2011   |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>52,44</b>  | <b>20,96</b>          | <b>23,49</b> | <b>75,43</b>  | <b>613,66</b>                  |            |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Доп.гарнир огурец свежий                 | 20           | 2,6           | 0,24                  | 0,03         | 0,84          | 4,71                           | 71/2011г.  |
| Борщ из свежей капусты                   | 250          | 8,19          | 6,25                  | 8,3          | 13,75         | 159,19                         | 109        |
| Печень по строгоновски                   | 120          | 29,92         | 10,92                 | 12,96        | 29,16         | 284,86                         | 431        |
| Греча рассыпчатая с маслом сливочным     | 180          | 10,51         | 10,67                 | 4,9          | 47,8          | 285,30                         | стр 246    |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 9,47          | 41,00                          | 684        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 33           | 2,24          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п\п        |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>803</b>   | <b>55,56</b>  | <b>30,85</b>          | <b>26,19</b> | <b>101,46</b> | <b>786,04</b>                  |            |
| <b>Итого за день</b>                     |              | <b>108,00</b> | <b>51,81</b>          | <b>49,68</b> | <b>176,89</b> | <b>1399,69</b>                 |            |
| <b>Среднее значение за период:</b>       |              | <b>0,00</b>   | <b>25,91</b>          | <b>24,84</b> | <b>88,45</b>  | <b>699,85</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.**

« 17 » 09 2021

День 5: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                 | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур |
|------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
|                                    |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Оладьи со сгущенным молоком        | 180/20       | 16,89         | 15,01                 | 20,6         | 31,2          | 381,04                         | 733        |
| Кофейный напиток                   | 200          | 8,5           | 4,60                  | 1,67         | 19,20         | 113,11                         | 692        |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин)     | 130          | 13,56         | 0,80                  | 0,80         | 18,60         | 86,98                          | 338/2011   |
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>530</b>   | <b>38,95</b>  | <b>20,41</b>          | <b>23,07</b> | <b>69,00</b>  | <b>581,13</b>                  |            |
| <b>ОБЕД</b>                        |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Доп.гарнир помидор свежий          | 30           | 4,5           | 0,24                  | 0,03         | 0,84          | 4,71                           | 71/2011г.  |
| Суп картофельный с свежей рыбой    | 250/30       | 18,07         | 8,71                  | 3,28         | 14,56         | 125,91                         | 138        |
| Котлета "Особая" из говядины       | 100          | 31,52         | 12,33                 | 17,3         | 11,1          | 256,95                         | 452        |
| Рис припущенный с маслом сливочным | 150          | 7,54          | 3,67                  | 5,42         | 36,67         | 215,80                         | 511        |
| Компот из сухофруктов              | 200          | 4,7           | 1,16                  | 0,30         | 47,26         | 201,31                         | 639        |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п/п        |
| <b>Итого за обед</b>               | <b>770</b>   | <b>69,05</b>  | <b>28,35</b>          | <b>26,33</b> | <b>110,87</b> | <b>815,67</b>                  |            |
| <b>Итого за день</b>               |              | <b>108,00</b> | <b>48,76</b>          | <b>49,40</b> | <b>179,87</b> | <b>1396,80</b>                 |            |
| <b>Среднее значение за период:</b> |              | <b>0,00</b>   | <b>24,38</b>          | <b>24,70</b> | <b>89,94</b>  | <b>698,40</b>                  |            |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Наименование блюда                 | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептур |
|------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
|                                    |              |               | Б                     | Ж            | У             |                                |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Оладьи со сгущенным молоком        | 190/20       | 17,59         | 15,01                 | 20,6         | 31,2          | 381,04                         | 733        |
| Кофейный напиток                   | 200          | 8,5           | 4,60                  | 1,67         | 19,20         | 113,11                         | 692        |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин)     | 140          | 14            | 0,80                  | 0,80         | 18,60         | 86,98                          | 338/2011   |
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>550</b>   | <b>40,09</b>  | <b>20,41</b>          | <b>23,07</b> | <b>69,00</b>  | <b>581,13</b>                  |            |
| <b>ОБЕД</b>                        |              |               |                       |              |               |                                |            |
| Доп.гарнир помидор свежий          | 30           | 4,5           | 0,24                  | 0,03         | 0,84          | 4,71                           | 71/2011г.  |
| Суп картофельный с свежей рыбой    | 250/20       | 15,43         | 8,71                  | 3,28         | 14,56         | 125,91                         | 138        |
| Котлета "Особая" из говядины       | 100          | 31,52         | 12,33                 | 17,3         | 11,1          | 256,95                         | 452        |
| Рис припущенный с маслом сливочным | 180          | 9,04          | 4,4                   | 5,42         | 44,1          | 249,26                         | 511        |
| Компот из сухофруктов              | 200          | 4,7           | 1,16                  | 0,30         | 47,26         | 201,31                         | 639        |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                          | п/п        |
| <b>Итого за обед</b>               | <b>800</b>   | <b>67,91</b>  | <b>29,08</b>          | <b>26,33</b> | <b>118,30</b> | <b>849,13</b>                  |            |
| <b>Итого за день</b>               |              | <b>108,00</b> | <b>49,49</b>          | <b>49,40</b> | <b>187,30</b> | <b>1430,26</b>                 |            |
| <b>Среднее значение за период:</b> |              | <b>0,00</b>   | <b>24,75</b>          | <b>24,70</b> | <b>93,65</b>  | <b>715,13</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.

« 18 » 09 2021

День 6:

Суббота

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                       | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая (Ккал) | № рецептур 2004г. |
|--|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------------|
|  |              |               | Б                     | Ж            | У             |                       |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |               |                       |              |               |                       |                   |
| Омлет натуральный                        | 180          | 29,03         | 19,5                  | 22,3         | 17,51         | 359,13                | 340               |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 17,6          | 74,33                 | 686               |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,64          | 1,58                  | 0,28         | 5,90          | 33,27                 | п\п               |
| Яблоко                                   | 120          | 12            | 0,80                  | 0,80         | 18,60         | 86,98                 | п\п               |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>500</b>   | <b>44,77</b>  | <b>22,41</b>          | <b>23,38</b> | <b>59,61</b>  | <b>553,72</b>         |                   |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |               |                       |              |               |                       |                   |
| Доп.гарнир огурец соленый                | 30           | 4,62          | 1,00                  | 0,04         | 0,76          | 7,59                  | 576               |
| Суп вермишелевый на курином бульоне      | 250          | 11,25         | 3,14                  | 7,16         | 32,50         | 212,71                | 140               |
| Филе рыбы припущенное с маслом сливочным | 100          | 29,93         | 15,2                  | 15,4         | 12,01         | 254,78                | 371               |
| Картофель отварной с маслом сливочным    | 150          | 11,17         | 1,2                   | 3,6          | 33,7          | 176,57                | 518               |
| Напиток яблочный                         | 200          | 3,54          | 0,40                  | 0,27         | 21,30         | 91,48                 | 705               |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                 | п\п               |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>760</b>   | <b>63,23</b>  | <b>23,18</b>          | <b>26,47</b> | <b>100,71</b> | <b>754,12</b>         |                   |
| <b>Итого за день</b>                     |              | <b>108,00</b> | <b>45,59</b>          | <b>49,85</b> | <b>160,32</b> | <b>1307,84</b>        |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>       |              | <b>0,00</b>   | <b>22,80</b>          | <b>24,93</b> | <b>80,16</b>  | <b>653,92</b>         |                   |

Возрастная категория:

12 лет и старше

| Наименование блюда                       | Масса порции | Цена          | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая (Ккал) | № рецептур 2004г. |
|--|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------------|
|  |              |               | Б                     | Ж            | У             |                       |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |               |                       |              |               |                       |                   |
| Омлет натуральный                        | 180          | 29,03         | 19,5                  | 22,3         | 17,51         | 359,13                | 340               |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 17,6          | 74,33                 | 686               |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,46          | 1,58                  | 0,28         | 5,90          | 33,27                 | п\п               |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин)           | 140          | 14            | 0,80                  | 0,80         | 18,60         | 86,98                 | 338/2011          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>47,59</b>  | <b>22,41</b>          | <b>23,38</b> | <b>59,61</b>  | <b>553,72</b>         |                   |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |               |                       |              |               |                       |                   |
| Доп.гарнир огурец соленый                | 30           | 4,62          | 0,67                  | 0,03         | 0,51          | 5,12                  | 576               |
| Суп вермишелевый                         | 250          | 7,64          | 3,14                  | 7,16         | 32,50         | 212,71                | 140               |
| Филе рыбы припущенное с маслом сливочным | 100          | 29,93         | 15,2                  | 15,4         | 12,01         | 254,78                | 371               |
| Картофель отварной с маслом сливочным    | 180          | 13,4          | 1,44                  | 4,32         | 40,43         | 211,84                | 518               |
| Чай с сахаром                            | 200          | 2,1           | 0,53                  |              | 17,60         | 74,33                 | 705               |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 2,72          | 2,24                  |              | 0,44          | 10,99                 | п\п               |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>800</b>   | <b>60,41</b>  | <b>23,22</b>          | <b>26,91</b> | <b>103,49</b> | <b>769,77</b>         |                   |
| <b>Итого за день</b>                     |              | <b>108,00</b> | <b>45,63</b>          | <b>50,29</b> | <b>163,10</b> | <b>1323,49</b>        |                   |
| <b>Среднее значение за период:</b>       |              | <b>0,00</b>   | <b>22,82</b>          | <b>25,15</b> | <b>81,55</b>  | <b>661,75</b>         |                   |