

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



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



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

День 7: « 04 » 10 2021
 Неделя: Понедельник
 Возрастная категория: Вторая с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	13,75	8,40	14,16	35,60	312,09	стр246
Чай с лимоном	200/15/7	3,79	4,60	1,67	19,20	113,11	692
Бутерброд с сыром	30/20	16,64	7,8	6,3	19,32	169,78	3
Итого за завтрак	500	34,18	20,80	22,13	74,12	594,98	
ОБЕД							
Доп.гарнир помидор свежий	30	4,5	0,24	0,03	0,84	4,71	71/2011г.
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	17,66	6,90	7,33	29,23	216,30	139
Голубцы ленивые из говядины	180	43,75	17,5	20,6	29,8	385,51	486
Компот из изюма	200	5,19	1,16	0,30	28,40	123,99	638
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	2,24		0,44	10,99	п\п
Итого за обед	700	73,82	28,04	28,26	88,71	741,49	
Итого за день		108,00	48,84	50,39	162,83	1336,47	
Среднее значение за период:		0,00	24,42	25,20	81,42	668,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	13,75	8,40	14,16	35,60	312,09	стр246
Чай с лимоном	200/10/6	3,08	4,60	1,67	19,20	113,11	692
Бутерброд с сыром	20/20	15,75	7,8	6,3	19,32	169,78	3
Печенье	60	6	6	4,61	2,24	76,66	п\п
Итого за завтрак		38,58	26,80	26,74	76,36	671,64	
ОБЕД							
Доп.гарнир помидор свежий	50	4,5	0,24	0,03	0,84	4,71	71/2011г.
Суп картофельный с фасолью	250	7,77	6,90	7,33	29,23	216,30	139
Голубцы ленивые из говядины	250	51,65	17,5	20,6	29,8	385,51	486
Чай с сахаром	200/10	2,1	1,16	0,30	28,40	123,99	638
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	2,24		0,44	10,99	п\п
Итого за обед	800	69,42	28,04	28,26	88,71	741,49	
Итого за день		108,00	54,84	55,00	165,07	1413,13	
Среднее значение за период:		0,00	27,42	27,50	82,54	706,57	

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



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



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

День 8:

« 05 » 10 2021

Неделя:

Вторник

Возрастная категория:

Вторая

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
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	0,40	0,40	9,30	43,49	338/2011
Итого за завтрак	500	53,21	20,96	23,49	75,43	613,66	
ОБЕД							
Доп.гарнир огурец соленый	30	4,62	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	8,39	3,25	8,3	13,75	146,89	109
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,27	8,9	4,1	29,8	196,80	стр 246
Тфтели в сметанном соусе	100/20	26,09	9,17	14,25	24,15	269,14	461/600
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
Итого за обед	790	54,79	25,39	26,98	115,91	830,24	
Итого за день		108,00	46,35	50,47	191,34	1443,90	
Среднее значение за период:		0,00	23,18	25,24	95,67	721,95	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
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	0,40	0,40	9,30	43,49	п/п
Итого за завтрак		52,44	20,96	23,49	75,43	613,66	
ОБЕД							
Доп.гарнир огурец соленый	30	4,62	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Борщ из свежей капусты	250	8,39	3,25	8,3	13,75	146,89	109
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,06	10,67	4,9	35,75	235,89	стр 246
Тфтели в сметанном соусе	100/20	26,09	9,17	14,25	24,15	269,14	461/600
Компот из сухофруктов	200	4,7	1,16	0,30	47,26	201,31	639
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за обед	805	55,56	27,16	27,78	121,86	869,34	
Итого за день		108,00	48,12	51,27	197,29	1482,99	
Среднее значение за период:		0,00	24,06	25,64	98,65	741,50	

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



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



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

День 9: « 06 » 10 2021
 Неделя: Среда
 Возрастная категория: Вторая с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Котлета куриная	100	26,2	13,75	12,61	27,44	286,15	499
Макаронные изделия отварные с маслом слив	180	8,17	4,91	6,7	45,72	269,89	516
Чай с сахаром	200	2,35	0,53		9,47	41,00	684
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за завтрак	520	39,44	21,43	19,31	83,07	608,03	
ОБЕД							
Доп.гарнир помидор свежий	30	4,5	0,24	0,03	0,84	4,71	71/201г.
Суп картофельный с рисом на курице	250/25	18,61	12,73	2,80	25,60	183,19	138
Капуста тушеная со свиной	130/50	39,15	8,3	14,8	68,2	451,29	534
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
Итого за обед	700	68,56	23,81	17,63	112,28	721,93	
Итого за день		108,00	45,24	36,94	195,35	1329,96	
Среднее значение за период:		0,00	22,62	18,47	97,68	664,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецепту
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Котлета куриная	100	26,2	13,75	12,61	27,44	286,15	499
Макаронные изделия отварные с маслом слив	200	9,08	4,91	6,7	45,72	269,89	516
Чай с сахаром	200/10	2,1	0,53		9,47	41,00	684
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	2,24		0,44	10,99	п/п
Итого за завтрак	550	40,78	21,43	19,31	83,07	608,03	
ОБЕД							
Доп.гарнир помидор свежий	60	9	0,24	0,03	0,84	4,71	71/201г.
Суп картофельный с рисом	250	8,66	12,73	2,80	25,60	183,19	138
Капуста тушеная со свиной	250	43,26	8,3	14,8	68,2	451,29	534
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
Итого за обед	800	67,22	23,81	17,63	112,28	721,93	
Итого за день		108,00	45,24	36,94	195,35	1329,96	
Среднее значение за период:		0,00	22,62	18,47	97,68	664,98	

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



Утверждаю:
 Директор
 ООО "Перспектива"
 А.В. Смирнов



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

День 10:

« 07 » 10 2021

Неделя:

Четверг

Возрастная категория:

Вторая

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая какая (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	10,19	7,2	9,02	8,3	147,44	160
Кофейный напиток	200	7,8	4,60	1,67	19,20	113,11	692
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	10,06	8,3	10,2	9,8	169,07	1
Яблоко	100	10	0,40	0,40	9,30	43,49	п\п
Итого за завтрак		38,05	20,50	21,29	46,60	473,11	
ОБЕД							
Доп. гарнир огурец соленый	30	4,62	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Суп овощной на курином бульоне	250	15,82	7,8	9,3	29,7	240,24	135
Жаркое по домашнему	130/50	42,57	19,18	22,64	78,3	610,22	478/600
Напиток яблочный	200	3,54	0,16		23,88	98,56	701
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	2,24		0,44	10,99	п\п
Итого за обед		69,95	30,05	31,97	132,83	965,13	
Итого за день		108,00	50,55	53,26	179,43	1438,24	
Среднее значение за период:		0,00	25,28	26,63	89,72	719,12	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	10,19	7,2	9,02	8,3	147,44	160
Кофейный напиток	200	7,8	4,60	1,67	19,20	113,11	692
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	10,06	8,3	10,2	9,8	169,07	1
Яблоко	100	10	0,40	0,40	9,30	43,49	п\п
Итого за завтрак	550	38,05	20,50	21,29	46,60	473,11	
ОБЕД							
Доп. гарнир огурец соленый	60	9,24	0,67	0,03	0,51	5,12	576
Суп овощной	250	8,47	7,8	9,3	29,7	240,24	135
Жаркое по домашнему	150/50	45,3	19,18	22,64	78,3	610,22	478/600
Напиток яблочный	200	3,54	0,16		23,88	98,56	701
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	2,24		0,44	10,99	п\п
Итого за обед	800	69,95	30,05	31,97	132,83	965,13	
Итого за день		108,00	50,55	53,26	179,43	1438,24	
Среднее значение за период:		0,00	25,28	26,63	89,72	719,12	

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

День 11:

« 08 » 10 2021

Неделя:

Пятница

Возрастная категория:

Вторая

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
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
Итого за завтрак	530	44,41	22,67	22,70	68,34	584,25	
ОБЕД							
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
Итого за обед	700	63,59	28,03	28,23	112,54	838,88	
Итого за день		108,00	50,70	50,93	180,88	1423,13	
Среднее значение за период:		0,00	25,35	25,47	90,44	711,56	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
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
Итого за завтрак	550	47,39	22,67	22,70	68,34	584,25	
ОБЕД							
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
Итого за обед	800	60,61	28,03	28,23	112,54	838,88	
Итого за день		108,00	50,70	50,93	180,88	1423,13	
Среднее значение за период:		0,00	25,35	25,47	90,44	711,56	

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

День 12:

« 09 » 10 2021

Неделя:

Суббота

Возрастная категория:

Вторая

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая какая (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,48	14,76	18,83	45,72	423,09	516
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
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	160	16	0,40	0,40	9,30	43,49	338/2011
Итого	580	36,30	17,93	19,23	64,93	518,57	
ОБЕД							
Доп.гарнир огурец свежий	30	3,91	0,24	0,03	0,84	4,71	71/2011г.
Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	250/15/10	19,96	5,45	7,19	37,6	243,37	132
Котлета куриная	100	26,2	13,75	12,61	24,7	274,92	499
Рагу овощное с маслом сливочным	150	13,72	2,35	9,60	40,50	264,97	540
Компот из изюма	200	5,19	1,16	0,30	28,40	123,99	638
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	2,24		0,44	10,99	п\п
Итого за обед	770	71,70	25,19	29,73	132,48	922,94	
Итого за день		108,00	43,12	48,96	197,41	1441,50	
Среднее значение за период:		0,00	21,56	24,48	98,71	720,75	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая какая (Ккал)	№ рецептур 2004г.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,48	14,76	18,83	45,72	423,09	516
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
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	130	13	0,40	0,40	9,30	43,49	338/2011
Итого	550	33,30	17,93	19,23	64,93	518,57	
ОБЕД							
Доп.гарнир огурец свежий	30	3,91	0,24	0,03	0,84	4,71	71/2011г.
Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	250/15/15	20,22	5,45	7,19	37,6	243,37	132
Котлета куриная	100	26,2	13,75	12,61	24,7	274,92	499
Рагу овощное с маслом сливочным	180	16,46	3,34	11,52	48,60	320,09	540
Компот из изюма	200	5,19	1,16	0,30	28,40	123,99	638
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	2,24		0,44	10,99	п\п
Итого за обед	800	74,70	26,18	31,65	140,58	978,06	
Итого за день		108,00	44,11	50,88	205,51	1496,63	
Среднее значение за период:		0,00	22,06	25,44	102,76	748,31	