

Согласовано

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г.К.Федотова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 06 » 12 2021

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,38	7,3	7,5	29,7	221,5	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,96	3,6	2,2	15,3	98,0	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	11,3	3,8	6,2	18,4	148,7	2011
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	10,8	49,6	2008
Итого за прием пищи:	520	43,64	15,1	16,3	74,2	517,7	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	8,4	0,5	0,1	1,0	7,1	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ГОРОХ)	200	8,44	5,6	8,7	31,3	232,2	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	240	43,14	19,8	19,2	42,8	435,2	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	22,1	92,0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за обед	700	64,36	27,3	28,3	105,7	808,5	
Итого за день		108,00	42,40	44,60	179,90	1326,21	
Среднее значение за период:		0,00	21,20	22,30	89,95	663,11	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	10,98	8,3	7,5	29,7	225,6	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,96	5,2	4,2	17,0	130,1	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10	10,2	3,9	6,2	18,5	149,5	2011
ЯБЛОКО	120	12	0,5	0,5	11,8	55,1	2008
Итого за прием пищи:	550	42,14	17,9	18,4	77,0	560,2	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,28	8,9	9,3	29,7	244,8	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	280	45,2	20,1	22,8	57,6	530,6	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	12,1	51,0	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	65,86	31,2	32,5	109,6	879,5	
Всего за день:		108,00	49,1	50,9	186,6	1 439,7	
Среднее значение за период:		0,00	24,55	25,45	93,30	719,87	

Согласовано
Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г. К. Федотова

(подпись)

Утверждаю:
Директор

ООО "Перспектива"

А. В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 07 » 12 2021

День 2: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	19,91	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,41	6,4	3,2	41,2	224,9	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	8,7	35,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	2,7	0,4	17,0	84,5	2008
Итого за прием пищи:	510	31,32	15,8	16,4	69,6	502,7	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,07	0,5	0,1	1,5	9,1	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	13,29	7,9	7,1	39,4	260,0	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	43,5	16,5	20,3	36,8	407,3	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	9,7	39,8	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	705	76,68	26,2	27,7	95,9	758,2	
Всего за день:		108,00	42,0	44,1	165,5	1 260,9	
Среднее значение за период:		0,00	21,00	22,05	82,75	630,44	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	22,11	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,24	8,4	5,3	52,3	298,2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	3,3	0,4	21,2	104,2	2008
Итого за прием пищи:	550	32,1	18,4	18,5	85,9	599,7	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	18,34	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,55	7,9	7,1	39,4	260,0	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	45,19	21,8	27,1	45,4	527,6	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	75,9	31,8	34,5	105,5	883,8	
Всего за день:		108,00	50,2	53,0	191,4	1 483,5	
Среднее значение за период:		0,00	25,10	26,50	95,70	741,73	

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 08 » 12 2021

День 3: Среда
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,73	8,7	5,5	29,8	209,0	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,01	3,4	2,7	13,3	93,6	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20\10	8,48	2,9	8,0	13,8	142,9	2011
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	510	40,22	15,4	16,6	66,7	491,0	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	8,4	0,5	0,1	1,0	7,1	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	20,04	1,8	11,2	43,1	288,3	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	19,92	19,8	13,1	15,0	264,5	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,7	3,2	3,1	31,2	169,9	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	3,22	0,1	0,0	9,1	37,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	705	67,78	26,7	27,7	107,9	809,5	
Всего за день:		108,00	42,1	44,3	174,6	1 300,5	
Среднее значение за период:		0,00	21,05	22,15	87,30	650,23	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,73	8,7	5,5	29,8	209,0	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,9	5,3	4,2	17,6	133,0	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20\10	8,48	2,9	8,0	13,8	142,9	2011
ЯБЛОКО	120	12	0,5	0,5	17,6	78,9	2008
Итого за прием пищи:	550	43,11	17,4	18,2	78,8	563,7	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13,27	2,2	15,3	52,7	367,4	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	22,12	23,4	14,5	18,2	305,4	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,03	3,8	3,7	42,7	225,1	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	3,22	0,1	0,0	9,1	37,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,25	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	64,89	31,6	33,8	132,9	988,8	
Всего за день:		108,00	43,8	40,7	152,4	1 552,5	
Среднее значение за период:		0,00	21,90	20,35	76,20	776,24	

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 09 » 12 2021

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

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	36,41	15,9	14,2	47,5	392,0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	500	48,41	16,3	14,6	67,0	477,3	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,07	0,5	0,1	1,5	9,1	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,69	1,6	4,6	32,8	183,8	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	25,39	15,2	18,9	19,4	317,6	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,14	8,4	3,8	38,2	226,4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,8	0,0	0,0	8,7	35,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	720	59,59	27,0	27,6	109,1	814,7	
Всего за день:		108,00	43,3	42,2	176,1	1 292,0	
Среднее значение за период:		0,00	21,65	21,10	88,05	646,00	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	22,23	15,9	14,2	47,5	392,0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ЯБЛОКО	150	15	1,6	1,6	24,7	122,7	2008
Итого за прием пищи:	550	39,23	17,5	15,8	81,9	554,5	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	18,34	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,52	1,9	5,0	45,7	241,7	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	27,65	19,8	21,4	22,7	373,3	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,96	10,1	4,6	45,9	272,4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,8	0,0	0,0	8,7	35,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	850	68,77	33,9	31,3	134,0	979,5	
Всего за день:		108,00	51,4	47,1	215,9	1 534,0	
Среднее значение за период:		0,00	25,70	23,55	107,95	766,98	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г.К. Федотова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 10 » 12 2021

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,65	12,9	13,8	47,3	375,2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,8	2,2	1,2	16,2	86,6	2008
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	500	36,45	15,5	15,4	73,3	507,3	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	15,85	0,7	0,1	2,3	13,2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ	250	17,33	12,1	8,9	46,3	322,2	2012
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	90	23,02	11,5	18,0	7,7	246,1	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,53	5,1	3,4	37,7	207,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	8,7	35,7	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	700	71,55	30,7	30,6	111,2	866,4	
Всего за день:		108,00	46,2	42,1	196,0	1 340,8	
Среднее значение за период:		0,00	23,10	21,05	98,00	670,40	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/20	12,47	15,7	16,6	47,3	412,7	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,8	2,2	1,2	16,2	86,6	2008
ЯБЛОКО	140	14	0,6	0,6	10,4	50,7	2008
Итого за прием пищи:	550	34,27	18,5	18,3	73,9	550,0	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	19,43	1,1	0,2	3,8	22,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ	250	14,38	9,1	7,5	41,8	278,4	2012
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	25,55	12,8	20,0	9,7	278,3	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,55	6,1	5,7	45,3	263,8	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	8,7	35,7	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	73,73	30,4	33,6	117,8	920,1	
Всего за день:		108,00	48,9	51,9	191,7	1 470,1	
Среднее значение за период:		0,00	24,45	25,95	95,85	735,03	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г.К.Федотова

(подпись)



Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 11 » декабря 2021

День 6:

Суббота

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28,26	15,2	14,3	24,3	294,9	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
БАТОН	30	2,8	3,8	2,4	18,4	113,3	2008
ЯБЛОКО	120	12	0,6	0,6	13,7	64,2	2008
Итого за прием пищи:	550	45,06	19,6	17,3	66,1	512,3	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,61	2,8	4,9	40,2	221,9	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	25,33	25,6	14,6	6,7	268,2	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	15,62	3,5	15,1	52,1	368,4	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	10,9	46,0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	62,94	34,1	35,0	120,1	957,7	
Всего за день:		108,00	53,7	52,3	186,2	1 470,0	
Среднее значение за период:		0,00	26,85	26,15	93,10	734,99	