

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

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

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.**

« 20 » 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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>43,64</b>	<b>15,1</b>	<b>16,3</b>	<b>74,2</b>	<b>517,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>64,36</b>	<b>27,3</b>	<b>28,3</b>	<b>105,7</b>	<b>808,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>108,00</b>	<b>42,40</b>	<b>44,60</b>	<b>179,90</b>	<b>1326,21</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>22,30</b>	<b>89,95</b>	<b>663,11</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>42,14</b>	<b>17,9</b>	<b>18,4</b>	<b>77,0</b>	<b>560,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>65,86</b>	<b>31,2</b>	<b>32,5</b>	<b>109,6</b>	<b>879,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00</b>	<b>49,1</b>	<b>50,9</b>	<b>186,6</b>	<b>1 439,7</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>24,55</b>	<b>25,45</b>	<b>93,30</b>	<b>719,87</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

« 21 » 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 рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>31,32</b>	<b>15,8</b>	<b>16,4</b>	<b>69,6</b>	<b>502,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>76,68</b>	<b>26,2</b>	<b>27,7</b>	<b>95,9</b>	<b>758,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00 Р</b>	<b>42,0</b>	<b>44,1</b>	<b>165,5</b>	<b>1 260,9</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>22,05</b>	<b>82,75</b>	<b>630,44</b>	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>32,1</b>	<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>85,9</b>	<b>599,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>75,9</b>	<b>31,8</b>	<b>34,5</b>	<b>105,5</b>	<b>883,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00</b>	<b>50,2</b>	<b>53,0</b>	<b>191,4</b>	<b>1 483,5</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>25,10</b>	<b>26,50</b>	<b>95,70</b>	<b>741,73</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.**

« 22 » 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 рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>40,22</b>	<b>15,4</b>	<b>16,6</b>	<b>66,7</b>	<b>491,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>67,78</b>	<b>26,7</b>	<b>27,7</b>	<b>107,9</b>	<b>809,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00 Р</b>	<b>42,1</b>	<b>44,3</b>	<b>174,6</b>	<b>1 300,5</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,05</b>	<b>22,15</b>	<b>87,30</b>	<b>650,23</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>43,11</b>	<b>17,4</b>	<b>18,2</b>	<b>78,8</b>	<b>563,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>64,89</b>	<b>31,6</b>	<b>33,8</b>	<b>132,9</b>	<b>988,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00</b>	<b>43,8</b>	<b>40,7</b>	<b>152,4</b>	<b>1 552,5</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,90</b>	<b>20,35</b>	<b>76,20</b>	<b>776,24</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.**

« 23 » 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 рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>48,41</b>	<b>16,3</b>	<b>14,6</b>	<b>67,0</b>	<b>477,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>59,59</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>109,1</b>	<b>814,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00 Р</b>	<b>43,3</b>	<b>42,2</b>	<b>176,1</b>	<b>1 292,0</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,65</b>	<b>21,10</b>	<b>88,05</b>	<b>646,00</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>39,23</b>	<b>17,5</b>	<b>15,8</b>	<b>81,9</b>	<b>554,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>68,77</b>	<b>33,9</b>	<b>31,3</b>	<b>134,0</b>	<b>979,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00</b>	<b>51,4</b>	<b>47,1</b>	<b>215,9</b>	<b>1 534,0</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>23,55</b>	<b>107,95</b>	<b>766,98</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.**

« 24 » 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 рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>36,45</b>	<b>15,5</b>	<b>15,4</b>	<b>73,3</b>	<b>507,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>71,55</b>	<b>30,7</b>	<b>30,6</b>	<b>111,2</b>	<b>866,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00 Р</b>	<b>46,2</b>	<b>42,1</b>	<b>196,0</b>	<b>1 340,8</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>23,10</b>	<b>21,05</b>	<b>98,00</b>	<b>670,40</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>34,27</b>	<b>18,5</b>	<b>18,3</b>	<b>73,9</b>	<b>550,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>73,73</b>	<b>30,4</b>	<b>33,6</b>	<b>117,8</b>	<b>920,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>108,00</b>	<b>48,9</b>	<b>51,9</b>	<b>191,7</b>	<b>1 470,1</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>24,45</b>	<b>25,95</b>	<b>95,85</b>	<b>735,03</b>	