

Согласовано:

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

Утверждаю:

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

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб**

« 16 » 03 2022

День 3:

Среда

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	29,71	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>42,01</b>	<b>16,30</b>	<b>16,20</b>	<b>67,00</b>	<b>492,19</b>
<b>ОБЕД</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	6,82	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	12,28	2,2	5,2	16,4	124,6
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	33,59	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,69	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	3,61	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		БАТОН	20	2,00	1,5	0,6	10,3	54,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>820</b>	<b>74,99</b>	<b>23,20</b>	<b>23,70</b>	<b>107,70</b>	<b>757,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,00</b>	<b>39,50</b>	<b>39,90</b>	<b>174,70</b>	<b>1249,29</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>19,75</b>	<b>19,95</b>	<b>87,35</b>	<b>624,65</b>

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/20	20,31	17,9	17,8	52,5	454,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>37,61</b>	<b>18,5</b>	<b>18,4</b>	<b>76,9</b>	<b>562,3</b>
<b>ОБЕД</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	11,36	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	13,41	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	33,59	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,43	6,5	3,5	42,6	233,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,10	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>79,39</b>	<b>27,50</b>	<b>28,70</b>	<b>104,60</b>	<b>808,52</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,00</b>	<b>46,00</b>	<b>47,10</b>	<b>181,50</b>	<b>1370,78</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>23,55</b>	<b>90,75</b>	<b>685,39</b>

Согласовано:  
 Директор  
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

Утверждаю  
 Директор  
 ООО "Перспектива"

Г.К. Федотова

А.В. Смирнов

(подпись)

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« 17 » 03 2022

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

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,54	11,4	4,1	27,9	199,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/15/5	4,00	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	6,40	3,0	3,9	29,8	170,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	8,50	2,3	9,1	15,5	157,6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>34,44</b>	<b>16,8</b>	<b>17,1</b>	<b>83,0</b>	<b>568,2</b>

<b>ОБЕД</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	8,40	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	23,69	5,0	9,0	12,8	156,7
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	32,45	8,7	11,0	8,7	173,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,08	0,6	0,1	31,7	133,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>810</b>	<b>82,56</b>	<b>24,5</b>	<b>24,6</b>	<b>100,9</b>	<b>742,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,00</b>	<b>41,30</b>	<b>41,70</b>	<b>183,90</b>	<b>1311,13</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,65</b>	<b>20,85</b>	<b>91,95</b>	<b>655,57</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	19,42	12,3	10,2	38,0	301,1
2008		БАТОН	50	5,00	3,8	1,5	29,1	148,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,50	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	8,00	3,8	5,9	37,2	223,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>35,92</b>	<b>20,0</b>	<b>17,6</b>	<b>114,1</b>	<b>713,5</b>
<b>ОБЕД</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	14,00	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,53	4,3	7,6	12,5	139,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	39,42	9,3	12,4	12,4	204,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,33	12,1	8,4	51,9	340,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>850</b>	<b>81,08</b>	<b>27,8</b>	<b>28,7</b>	<b>114,2</b>	<b>849,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,0</b>	<b>47,8</b>	<b>46,3</b>	<b>228,3</b>	<b>1 562,6</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,90</b>	<b>23,15</b>	<b>114,15</b>	<b>781,30</b>

Согласовано:  
 Директор  
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

Т. К. Федотова  
 (подпись)

Утверждаю:  
 Директор  
 ООО "Перспектива"

А. В. Смирнов  
 (подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« 18 » 03 2022

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

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	29,37	16,3	17,6	48,9	431,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,25	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		БАТОН	20	2,00	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,5	0,5	11,8	55,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>45,62</b>	<b>18,3</b>	<b>18,7</b>	<b>80,2</b>	<b>577,8</b>
<b>ОБЕД</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	6,82	1,0	1,9	3,8	37,4
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/15	15,18	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	36,69	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,71	3,6	2,9	37,7	196,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>715</b>	<b>71,38</b>	<b>24,1</b>	<b>23,6</b>	<b>107,2</b>	<b>757,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,00</b>	<b>42,40</b>	<b>42,30</b>	<b>187,40</b>	<b>1335,57</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>21,15</b>	<b>93,70</b>	<b>667,79</b>

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	26,97	16,3	17,6	48,9	431,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,25	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,5	0,5	11,8	55,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>44,22</b>	<b>19,1</b>	<b>19,0</b>	<b>85,3</b>	<b>604,7</b>
<b>ОБЕД</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	11,36	2,6	5,1	8,2	91,7
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	11,67	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	36,69	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,08	5,8	4,4	45,2	250,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>840</b>	<b>72,78</b>	<b>27,9</b>	<b>28,3</b>	<b>119,1</b>	<b>865,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,00</b>	<b>47,0</b>	<b>47,3</b>	<b>204,4</b>	<b>1 470,6</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,50</b>	<b>23,65</b>	<b>102,20</b>	<b>735,32</b>

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

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

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« 19 » 03 2022

День 6: Суббота  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	14,16	15,7	16,7	86,4	573,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,03	1,8	1,2	14,1	76,4
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>34,19</b>	<b>18,10</b>	<b>18,50</b>	<b>115,20</b>	<b>718,58</b>
<b>ОБЕД</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	10,86	1,4	3,1	8,3	68,6
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,87	4,3	14,8	34,2	295,5
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100	40,06	16,4	2,9	0,5	96,3
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	18,27	4,9	6,7	51,9	295,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,25	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>82,81</b>	<b>28,40</b>	<b>27,80</b>	<b>115,20</b>	<b>847,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>117,00</b>	<b>46,50</b>	<b>46,30</b>	<b>230,40</b>	<b>1565,88</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,25</b>	<b>23,15</b>	<b>115,20</b>	<b>782,94</b>