

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

(подпись)

Г.К. Федотова

Утверждаю:

Директор

ООО "ТД МАРС"

(подпись)

А.Н. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.
« 07 » ноябрь 2022

День 1:

Неделя:

Возрастная категория:

понедельник

первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,19	7,20	7,90	31,50	232,14
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	4,75	1,90	3,90	12,90	96,95
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,00	5,60	3,10	0,30	53,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,65	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	10,41	1,30	1,90	23,20	118,12
Итого за прием пищи:			500	50,00	19,10	19,50	82,10	596,27
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	9,02	1,20	1,80	6,30	47,49
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	205	18,09	4,20	7,10	47,30	277,18
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	36,77	14,00	15,20	3,00	211,06
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,17	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			715	75,00	26,10	27,00	111,00	813,21
Всего за день:				125,00	45,20	46,50	193,10	1409,48
Среднее значение за период:				0,00	22,60	23,25	96,55	704,74

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	
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,40	8,90	9,80	37,50	281,38
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	4,75	1,90	3,90	12,90	96,95
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,00	5,60	3,10	0,30	53,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,65	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	10,41	1,30	1,90	23,20	118,12
Итого за прием пищи:			550	49,21	20,80	21,40	88,10	645,51
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	14,10	1,20	1,80	6,30	47,49
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	12,49	5,20	8,90	59,10	346,40
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	36,77	14,00	15,20	3,00	211,06
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,48	6,30	3,10	40,90	222,35
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			835	75,79	28,10	29,30	129,60	919,06
Всего за день:				125,00	48,90	50,70	217,70	1564,57
Среднее значение за период:					24,45	25,35	108,85	782,29

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

Утверждаю
 Директор
 ООО "ТД МАРС"
 А. Н. Смирнов
 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.
 « 08 » ноября 2022

День 2:
 Неделя: вторник
 Возрастная категория: первая
 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,10	12,90	14,30	34,80	328,56
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,85	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		МАНДАРИН	100	24,28	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			500	49,23	17,90	18,00	69,10	524,10
ОБЕД								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	8,12	0,80	1,90	15,90	86,14
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,14	3,40	5,40	28,60	181,42
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,40	4,20	38,20	230,12
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,45	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			715	75,77	23,80	26,00	122,90	843,27
Всего за день:				125,00	41,70	44,00	192,00	1367,37
Среднее значение за период:				0,00	20,85	22,00	96,00	683,69

12 лет и старше								
Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	14,84	14,80	15,30	43,50	381,32
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,85	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		МАНДАРИН	100	24,28	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			550	49,97	19,80	19,00	77,80	576,86
ОБЕД								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	10,86	1,30	3,10	21,50	122,31
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	14,12	4,60	6,70	32,70	215,24
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,98	10,08	5,04	42,30	261,63
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,45	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			835	79,03	27,18	29,34	136,70	944,77
Всего за день:				129,00	46,98	48,34	214,50	1521,63
Среднее значение за период:					23,49	24,17	107,25	760,82

Согласовано
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г.К. Федотова
 (подпись)

Утверждаю

Директор
 ООО "ТД МАРС"

А.Н. Смирнов
 (подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.
 « 09 » ноября 2022

День 3:
 Неделя: среда
 Возрастная категория: первая
 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	10,53	7,50	6,80	16,20	160,41
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,90	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		БАНАН	150	25,00	2,20	1,70	23,50	121,18
Итого за прием пищи:			545	51,91	15,70	15,80	68,20	490,93
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,00	2,90	27,30	143,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	15,58	7,70	8,20	17,50	179,58
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	27,55	12,90	7,60	9,40	162,11
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,07	3,00	5,30	21,10	148,10
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			705	73,09	25,90	24,20	113,50	796,60
Всего за день:				125,00	41,60	40,00	181,70	1287,53
Среднее значение за период:				0,00	20,80	20,00	90,85	643,77

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	
ЗАВТРАК								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,64	10,30	9,80	46,70	324,84
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,90	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		БАНАН	150	25,00	2,25	1,20	23,50	116,74
Итого за прием пищи:			550	54,02	18,55	18,30	98,70	650,92
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	12,93	1,60	4,80	45,50	237,75
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	12,33	9,60	10,25	21,80	224,07
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	30,61	14,30	8,40	10,40	179,39
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,17	3,60	6,40	25,30	178,01
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			835	79,98	30,40	30,05	141,20	983,03
Всего за день:				134,00	48,95	48,35	239,90	1633,94
Среднее значение за период:					24,48	24,18	119,95	816,97

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

К. Федотова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "ИД МАРС"

А.Н. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 10 » ноября 2022

День 4:

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	37,48	16,40	18,20	25,50	341,05
2008		БАТОН	20	2,00	2,30	0,90	15,40	80,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,00	0,00	9,70	39,77
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			500	51,78	19,10	19,50	60,40	507,30
ОБЕД								
2008	2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	7,58	0,80	1,90	4,40	38,99
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	13,37	4,00	3,90	16,10	118,68
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	44,03	17,70	20,40	43,10	439,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,24	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			700	73,22	25,20	26,70	92,40	730,47
Всего за день:				125,00	44,30	46,20	152,80	1237,77
Среднее значение за период:				0,00	22,15	23,10	76,40	618,89

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	
ЗАВТРАК								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	32,31	19,30	20,90	44,10	454,31
2008		БАТОН	20	2,00	2,30	0,90	15,40	80,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,00	0,00	9,70	39,77
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			550	46,61	22,00	22,20	79,00	620,56
ОБЕД								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	12,23	1,40	3,20	7,30	65,43
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,14	5,00	4,80	30,90	191,83
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	44,03	17,70	20,40	43,10	439,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,24	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,30	0,40	21,20	104,17
Итого за прием пищи:			800	78,39	27,50	28,90	114,30	850,15
Всего за день:				125,00	49,50	51,10	193,30	1470,71
Среднее значение за период:				0,00	24,75	25,55	96,65	735,36

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

Г.К. Федотова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "ОД МАРС" ДС

А.Н. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 11 » ноября 2022

День 5:

Неделя:

пятница

Возрастная категория:

первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	20,80	14,70	15,30	39,38	364,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,70	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			505	36,00	16,40	15,90	67,48	491,78
ОБЕД								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,80	1,90	15,90	86,14
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ (ФАСОЛЬ)	200	29,28	5,30	9,80	15,60	176,83
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	19,49	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	21,77	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,46	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			750	89,00	25,70	26,40	121,60	849,45
Всего за день:				125,00	42,10	42,30	189,08	1341,23
Среднее значение за период:				0,00	21,05	21,15	94,54	670,61

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	
ЗАВТРАК								
2012	207	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	210/10	15,73	17,15	17,85	45,90	424,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,80	1,60	0,30	9,10	46,66
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,70	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			550	31,23	19,15	18,55	74,60	556,89
ОБЕД								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20,00	1,10	2,00	18,30	98,14
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ФАСОЛЬ)	250	14,08	6,10	10,30	17,50	192,55
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/30	31,30	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	23,43	6,40	3,80	37,00	213,28
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,46	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			860	93,77	27,90	28,20	128,80	904,73
Всего за день:				125,00	47,05	46,75	203,40	1461,62
Среднее значение за период:				0,00	23,53	23,38	101,70	730,81