

Согласовано

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Менюготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 07 » 09 20 23

День 9:

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,86	12,5	6,4	32,3	243,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	8,70	2,3	9,1	15,5	157,6
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			520	33,06	15,3	16,0	70,2	499,4

II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6

Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	17,67	2,1	6,6	28,1	185,2
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	55,22	18,1	17,3	42,2	408,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			730	91,94	23,4	24,5	105,0	754,3
Всего за день:				139,80	44,7	45,5	184,6	1 363,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,88	15,8	9,7	42,6	329,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	8,70	2,3	9,1	15,5	157,6
2008		ЯБЛОКО	110	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	35,08	18,6	19,3	80,5	585,8

Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13,86	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	14,59	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	55,22	18,1	17,3	42,2	408,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	2,50	0,2	0,2	18,5	78,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,75	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			800	89,92	27,4	27,5	114,1	835,9
Всего за день:				125,00	46,0	46,8	194,6	1 421,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"
 М.Ю. Вахрушев
 (подпись)

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 08 » 09 20 23

День 10: Пятница
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	17,16	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	43,37	15,5	15,9	68,5	490,1

II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,12	3,8	7,3	34,6	225,3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	81,63	23,8	24,2	100,6	735,1

Всего за день:				139,80	45,3	45,1	178,5	1 334,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	23,61	15,7	17,5	40,1	391,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	39,86	19,4	18,3	80,8	578,8

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	16,02	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,12	4,8	7,3	34,6	229,4
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,88	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	85,14	27,2	27,8	119,0	858,0

Всего за день:				125,00	46,6	46,1	199,8	1 436,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)



Итого подтверждаю:

Директор
 ООО "Перспектива"

(подпись)

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 07 » 09 2023

меню выбора

День 9: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ	180	32,57	13,7	6,8	34,1	259,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	5,60	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			540	53,67	15,8	16,1	66,9	488,8

II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6

Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	17,67	2,1	6,6	28,1	185,2
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	35,21	18,1	16,5	38,4	385,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			730	71,33	23,4	23,7	101,2	731,3
Всего за день:				139,80	45,2	44,8	177,5	1 329,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	32,57	13,7	6,8	34,1	259,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	5,60	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	53,67	15,8	16,1	66,9	488,8

Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13,86	0,2	8,3	92,7	458,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,81	9,4	28,1	267,5	1 396,4
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	35,21	17,3	42,2	478,3	2 424,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	3,45	0,2	18,5	91,9	549,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	0,4	17,0	85,7	511,2
Итого за прием пищи:			800	71,33	27,5	114,1	1 016,0	5 339,5
Всего за день:				125,00	43,3	130,2	1 082,9	5 828,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
 Директор
 МОБУ "Волховская СОШ №7"
 М.Ю. Вахрушев
 (подпись)



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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 08 » 09 20 23

меню выбора

День 10: Пятница
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,89	11,2	15,1	29,5	307,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	7,00	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	40,35	15,3	15,7	67,9	485,0

II Завтрак								
2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	23,91	3,8	7,3	34,6	225,3
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	42,79	17,6	15,9	45,1	404,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	84,65	23,4	23,5	100,2	725,3
Всего за день:				139,80	44,7	44,2	177,5	1 319,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,49	15,2	18,0	37,2	382,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,20	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	31,19	18,9	18,8	77,9	569,6

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	15,12	4,8	7,3	34,6	229,4
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	51,44	20,1	20,7	58,2	513,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	93,81	27,3	28,4	114,8	846,7
Всего за день:				125,00	46,2	47,2	192,7	1 416,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	