

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 18 » 09 2023

День 6: Понедельник
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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СПИВОУНЫМ	150	10,71	8,2	9,9	29,5	246,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	17,98	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			505	52,35	15,5	15,7	67,4	485,9

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	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,15	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	11,47	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	40,85	16,1	17,6	33,6	367,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,68	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	72,65	23,3	24,1	107,2	759,2
Всего за день:				139,80	44,8	44,8	184,0	1 354,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СПИВОУНЫМ	200	12,57	11,6	12,9	39,1	327,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/15	16,58	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	42,85	18,5	18,9	79,3	576,8

Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	23,58	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	11,47	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАНЫМ	200	40,85	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	82,15	26,9	27,4	113,5	830,5
Всего за день:				125,00	45,4	46,3	192,8	1 407,2
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.

« 19 » 09 20 23

День 7: Вторник

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 МАГНАТ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,59	13,6	14,7	36,9	343,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			500	31,09	15,6	15,8	69,7	496,7

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

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ	250/10	20,55	7,1	8,3	26,9	216,6
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	40,11	10,1	11,1	15,3	207,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,25	2,9	2,9	21,0	125,0
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:			790	93,91	23,8	24,7	100,6	739,8
Всего за день:				139,80	45,4	45,5	179,7	1 346,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

2008	184	КАША МАГНАТ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,20	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	32,70	18,9	19,3	76,9	572,3

Обед

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,24	1,6	1,9	3,7	39,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	13,49	7,1	8,3	26,9	216,6
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	36,23	10,1	11,1	15,3	207,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	22,29	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,00	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	92,30	27,0	28,4	114,5	844,3
Всего за день:				125,00	45,9	47,7	191,4	1 416,5

Согласовано:

Директор
МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 20 » 09 2023

День 8: **Среда**
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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	37,50	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	15,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	55,00	16,4	16,2	68,3	497,9

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	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	13,59	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	27,11	13,8	13,6	29,9	305,7
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СПИРОНЫМ	150	7,45	5,4	4,8	34,4	207,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	6,40	0,0	0,0	17,4	71,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	70,00	23,2	24,5	103,5	747,3
Всего за день:				139,80	45,60	45,70	181,20	1 354,89
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	32,60	18,7	19,1	48,1	451,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	200	15,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			560	50,10	19,50	19,90	77,40	582,36

Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	12,09	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	28,12	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	17,4	71,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			870	74,90	27,2	28,4	129,0	904,5
Всего за день:				125,00	46,70	48,30	206,40	1 486,90
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.

« 21 » 09 20 23

День 9: Четверг
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	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 СОЛЕНЫЙ	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 СОЛЕНЫЙ	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

« 22 » 09 20 23

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	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 ТРЕХНЕВАЯ 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 ТРЕХНЕВАЯ 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	