

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.**

« 23 » сентября 20 23

День 1: Понедельник  
Неделя: Первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,93	8,9	10,2	28,6	248,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	17,98	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>39,41</b>	<b>15,8</b>	<b>16,2</b>	<b>68,7</b>	<b>497,1</b>

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

<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ	250	13,64	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	31,98	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	21,79	2,8	2,9	45,8	226,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>85,59</b>	<b>24,9</b>	<b>26,2</b>	<b>100,5</b>	<b>757,8</b>

<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>46,7</b>	<b>47,4</b>	<b>178,6</b>	<b>1 364,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,81	12,6	13,8	39,7	342,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	13,85	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>37,16</b>	<b>19,5</b>	<b>19,8</b>	<b>79,8</b>	<b>591,3</b>

<b>Обед</b>								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	14,13	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	11,13	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	31,98	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	24,42	4,1	4,2	55,7	284,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>87,84</b>	<b>27,1</b>	<b>27,6</b>	<b>117,7</b>	<b>850,4</b>

<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>46,6</b>	<b>47,4</b>	<b>197,5</b>	<b>1 441,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				0,00	1	1	4	

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

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

**Менюготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.**

« 24 » октября 20 23

День 2: **Вторник**  
 Неделя: **Первая**  
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,25	11,7	6,1	29,7	226,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	10,10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		МАНДАРИН	100	19,96	0,8	0,2	7,5	35,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>44,01</b>	<b>15,60</b>	<b>15,70</b>	<b>67,60</b>	<b>487,13</b>

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

<b>Обед</b>								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	15,01	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	38,73	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,30	3,6	4,7	37,7	213,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>80,99</b>	<b>24,20</b>	<b>25,20</b>	<b>103,50</b>	<b>757,93</b>

<b>Всего за день:</b>				<b>139,80</b>	<b>45,80</b>	<b>45,90</b>	<b>180,50</b>	<b>1 354,70</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

Возрастная категория: **12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>								
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,86	15,7	10,4	46,4	351,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	10,10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>34,46</b>	<b>19,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,50</b>	<b>621,23</b>

<b>Обед</b>								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,72	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	40,68	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,89	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	21,6	88,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>850</b>	<b>90,54</b>	<b>26,90</b>	<b>27,90</b>	<b>116,90</b>	<b>849,05</b>

<b>Всего за день:</b>				<b>125,00</b>	<b>27,30</b>	<b>28,30</b>	<b>126,70</b>	<b>894,59</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 25 » сентября 20 23

День 3:

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
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	16,40	16,20	68,30	497,93
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,12	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,64	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,29	2,9	2,9	21,0	125,0
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:			790	70,00	23,50	24,90	104,60	756,78
Всего за день:				139,80	45,90	46,10	182,30	1 364,35
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:			12 лет и старше					

Завтрак

2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	31,10	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	180	18,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	51,60	19,50	19,90	93,40	647,96

Обед

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	15,12	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	27,64	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,69	5,9	6,1	34,7	223,2
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:			820	73,40	26,50	28,10	118,30	855,01
Всего за день:				125,00	46,00	48,00	211,70	1 502,97
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.

« 26 » сентября 20 23

День 4: Четверг  
Неделя: Первая  
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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,46	11,7	6,1	22,4	196,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	4,20	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		БАНАН	150	25,50	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			530	45,86	15,6	15,7	74,1	513,8
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,15	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13,40	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	35,97	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,4	4,2	38,2	230,1
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:			760	79,14	25,1	24,2	100,4	739,6
Всего за день:				139,80	46,7	44,9	183,9	1 363,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,74	17,1	10,2	50,3	371,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	7,30	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	12,00	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	36,74	19,2	19,5	83,2	601,2
<b>Обед</b>								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	23,56	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13,40	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,33	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	35,97	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	2,50	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:	830	88,26	27,1	27,7	117,3	849,7
Всего за день:		125,00	46,3	47,2	200,5	1 450,8
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.

« 27 » октября 2023

День 5: Пятница  
Неделя: Первая  
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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	21,32	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			500	37,82	15,7	15,9	68,7	493,9

<b>II Завтрак</b>								
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

<b>Обед</b>								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	37,50	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,45	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	20	2,80	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			780	87,18	25,7	23,9	102,7	748,7
Всего за день:				139,80	47,4	44,8	180,8	1 352,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

<b>Завтрак</b>								
2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	14,88	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	14,00	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	31,38	15,7	15,9	68,7	493,9
<b>Обед</b>								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	37,50	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,39	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	93,62	27,4	27,2	117,9	848,7
Всего за день:				125,00	43,1	43,1	186,6	1 342,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	