

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

День 1:

Неделя:

« 25 » декабря 20 23

Понедельник

Первая

7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:			505	39,41	15,8	16,2	68,7	497,1
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	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
Итого за прием пищи:			760	85,59	24,9	26,2	100,5	757,8
Всего за день:			139,80	46,7	1	1	178,6	1 364,6
Сбалансированность:			0,00	1	1	4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
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
Итого за прием пищи:			550	37,16	19,5	19,8	79,8	591,3
Обед								
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
Итого за прием пищи:			830	87,84	27,1	27,6	117,7	850,4
Всего за день:			125,00	46,6	1	1	197,5	1 441,6
Сбалансированность:			0,00	1	1	4		

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.
 « 26 » декабря 2023

День 2:
 Неделя:
 Возрастная категория:
 Вторник
 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	
Завтрак								
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	500	44,01	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:					15,60	15,70	67,60	487,13
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	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
Итого за прием пищи:			780	80,99	24,20	25,20	103,50	757,93
Всего за день:				139,80	45,80	45,90	180,50	1 354,70
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
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	550	34,46	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:					19,20	20,20	86,50	621,23
Обед								
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
Итого за прием пищи:			850	90,54	26,90	27,90	116,90	849,05
Всего за день:				125,00	27,30	28,30	126,70	894,59
Сбалансированность:				0,00	1	4	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 » декабря 2023

День 3:

Неделя:

Среда

Первая

7-11 лет

Возрастная категория:

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					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	16,40	16,20	68,30	497,93
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	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"

(подпись)

М.Ю. Вахрушев

Утверждаю:

Директор
 ООО "Перспектива"

(подпись)

А.В. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 28 » декабря 20 23

День 4:

Неделя:

Четверг

Возрастная категория:

Первая

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	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
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								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
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					

Завтрак								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
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
Обед								
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

Согласовано:

Директор:

МОБУ "Волховская СОШ №7"

М.Ю. Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 29 » декабря 20 23

День 5:

Неделя:

Возрастная категория:

Пятница

Первая

7-11 лет

меню выбора

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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	13,79	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	30,29	15,7	15,9	68,7	493,9
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		Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	13,95	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	19,93	5,5	4,9	15,6	132,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	35,29	11,2	14,9	27,1	295,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	17,19	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	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	94,71	23,2	23,7	101,5	731,7
Всего за день:				139,80	44,9	44,6	179,6	1 335,2
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Обед		Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	23,25	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	12,21	5,5	4,9	15,6	132,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ	100	33,72	11,2	14,9	27,1	295,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,48	7,5	6,7	41,5	263,2
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:			830	92,21	26,7	27,0	113,2	824,7
Всего за день:				125,00	45,4	45,7	181,9	1 356,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Завтрак		Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,29	18,1	18,1	45,3	428,3
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	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	32,79	18,7	18,7	68,7	532,3

Завтрак		Масса порции	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,29	18,1	18,1	45,3	428,3
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	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	32,79	18,7	18,7	68,7	532,3