

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

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 04 » марта 2024

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

| Сборник рецептов | № 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 | 47,4 | 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 | 47,4 | 197,5 | 1 441,6 |
| 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.

« 05 » сентября 2024

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 | |
| 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 | 100 | 19,96 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,9 |
| Итого за прием пищи: | | | 500 | 44,01 | 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 | 100 | 10,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 34,46 | 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"

(подпись)

А.В. Смирнов



Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 06 » марта 2024

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 | |
| 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"

М.Ю.Вахрушев

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 07 » сентября 20 24

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 | |
| 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

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|-----|-------|------|------|-------|-------|
| 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

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|-------|------|------|------|-------|
| 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 |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|--------|------|------|-------|---------|
| 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 | |