

Согласовано:
 Директор
 МОБУ Волховская городская гимназия № 3
 Д.Л. Бенькович

Утверждаю :
 Директор
 ООО "Перспектива"
 А.В. Смирнов

(подпись)

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 20 » сентября 2021

День 7: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	13,46	5,8	6,3	50,2	288,2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/3	2,49	0,0	0,0	9,3	38,1	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	17,27	9,4	8,9	18,4	196,8	2008
Итого за прием пищи:	503	33,22	15,2	17,2	77,9	523,1	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	15,85	1,1	0,2	3,8	22,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ(ФАСОЛЬ)	200	7,43	5,6	8,7	31,3	232,2	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	48,2	17,4	20,5	33,8	400,6	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,8	0,0	0,0	8,7	35,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	700	74,78	25,4	29,6	86,1	732,4	
Всего за день:		108,00 Р	40,6	46,8	164,0	1 255,5	
Среднее значение за период:		0,00	20,30	23,40	82,00	627,75	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,82	5,8	6,3	50,2	288,2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/3	2,49	0,0	0,0	9,3	38,1	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25\15	10,28	7,5	7,2	14,7	158,0	2008
ПЕЧЕНЬЕ	60	4	4,5	5,9	20,1	155,7	2008
Итого за прием пищи:	552	27,59	17,8	19,4	94,3	640,0	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	19,43	1,1	0,2	3,8	22,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	250	5,75	5,7	9,2	34,6	250,8	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	50,44	23,5	23,8	43,6	496,5	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	3,29	0,2	0,1	16,1	67,8	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	80,41	31,8	33,5	106,6	879,0	
Всего за день:		108,00	49,6	52,9	200,9	1 519,0	
Среднее значение за период:		0,00	24,80	26,45	100,45	759,51	

Согласовано:
 Директор
 МОБУ Волховская городская гимназия № 3
 Д.Л. Бенькович

Утверждаю :
 Директор
 ООО "Перспектива"
 А.В. Смирнов

(подпись)

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 21 » сентября 2021

День 8: Вторник
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	36,41	15,9	14,2	47,5	392,0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	500	48,41	16,3	14,6	67,0	477,3	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	8,4	0,5	0,1	1,0	7,1	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	10,44	3,1	7,8	41,5	255,4	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,34	12,4	7,2	38,2	274,4	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/20	26,9	9,6	12,4	19,2	233,4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,01	0,0	0,0	4,4	18,0	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	730	59,59	26,9	27,7	112,8	830,4	
Всего за день:		108,00 Р	43,2	42,3	179,8	1 307,7	
Среднее значение за период:		0,00	21,60	21,15	89,90	653,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	22,23	15,9	16,2	47,5	410,6	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ЯБЛОКО	150	15	1,6	1,6	24,7	122,7	2008
Итого за прием пищи:	550	39,23	17,5	17,8	81,9	573,1	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,52	3,1	7,8	41,5	255,4	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	14,4	9,4	51,7	358,4	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	34,65	12,7	16,2	21,4	290,5	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,1	0,0	0,0	4,4	18,0	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	850	68,77	32,3	33,7	129,2	975,6	
Всего за день:		108,00	49,8	51,5	211,1	1 548,6	
Среднее значение за период:		0,00	24,90	25,75	105,55	774,32	

Согласовано:

Утверждаю :

Директор

Директор

МОБУ Волховская городская гимназия № 3

ООО "Перспектива"

Д.Л. Бенькович

А.В. Смирнов

(подпись)

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 22 » сентября 2021

Среда

Вторая

с 7 до 11 лет

День 9:

Неделя:

Возрастная категория:

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	19,01	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	5,23	6,4	3,2	41,2	224,9	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	2,7	0,4	17,0	84,5	2008
Итого за прием пищи:	500	29,24	15,8	16,4	70,6	506,8	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	15,85	0,7	0,1	2,3	13,2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	14,01	14,8	6,9	37,2	277,4	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ	240	42,82	10,5	22,3	39,5	412,4	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	4,58	0,1	0,0	9,1	37,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	770	78,76	27,4	29,5	96,6	782,8	
Всего за день:		108,00 Р	43,2	45,9	167,2	1 289,5	
Среднее значение за период:		0,00	21,60	22,95	83,60	644,76	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	22,13	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,06	8,6	5,1	45,7	270,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,3	0,4	21,2	104,2	2008
Итого за прием пищи:	550	33,94	18,6	18,3	79,3	627,3	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	15,85	1,1	0,2	3,8	22,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	8,67	12,7	5,9	36,8	257,8	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ	280	44,82	16,8	25,8	46,1	497,8	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	3,22	0,1	0,0	10,2	42,2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	74,06	32,0	32,1	105,4	861,9	
Всего за день:		108,00	50,6	50,4	184,7	1 489,2	
Среднее значение за период:		0,00	25,30	25,20	92,35	744,59	

Согласовано
 Директор
 МОБУ Волховская городская гимназия № 3
 Д.Л. Бенькович
 (подпись)

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 23 » *сентябрь* 2021

День 10: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	10,96	8,7	3,8	28,7	188,7	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	7,02	2,0	1,1	14,6	78,3	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20\10	10,2	5,1	11,4	24,6	227,8	2011
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	500	38,18	16,2	16,7	77,7	540,3	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	8,4	0,5	0,1	1,0	7,1	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	11,83	11,8	5,1	20,8	181,1	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	45,21	14,5	26,6	52,2	520,9	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	12,1	51,0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	700	69,82	28,2	32,1	94,6	802,0	
Всего за день:		108,00 Р	44,4	48,8	172,3	1 342,3	
Среднее значение за период:		0,00	22,20	24,40	86,15	671,16	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,53	8,7	5,8	28,7	207,3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,8	3,4	1,2	16,2	91,5	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	11,3	5,1	11,4	24,6	227,8	2011
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	550	37,63	17,6	18,8	79,3	572,1	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,06	11,8	5,1	20,8	181,1	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	47,93	19,3	29,1	61,7	602,7	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	12,1	51,0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	70,37	33,3	34,6	104,8	888,0	
Всего за день:		108,00	50,9	53,4	184,1	1 460,1	
Среднее значение за период:		0,00	25,45	26,70	92,05	730,06	

Согласовано
 Директор
 МОБУ Волховская городская гимназия № 3
 Д.Л. Бенькович
 (подпись)

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

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 108 руб.

« 24 » сентября 2021

День 11: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	27,05	15,2	14,3	24,3	294,9	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	16,7	68,5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	2,7	0,4	17,0	84,5	2008
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	500	42,8	18,3	15,1	67,8	493,4	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	14,07	0,5	0,1	1,5	9,1	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ(ФАСОЛЬ)	200	12,67	8,9	9,3	29,7	244,8	2011
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	240	32,64	14,6	23,3	46,8	468,4	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	9,7	39,8	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	700	65,2	25,3	32,9	96,2	804,1	
Всего за день:		108,00 Р	43,6	48,0	164,0	1 297,6	
Среднее значение за период:		0,00	21,80	24,00	82,00	648,78	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28,26	15,2	14,3	24,3	294,94	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,77	2008
БАТОН	40	3	3,8	4,1	21,4	141,45	2008
ЯБЛОКО	110	11	0,4	0,4	11,8	53,74	2008
Итого за прием пищи:	550	44,26	19,4	18,8	67,2	529,90	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	17,34	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,75	5,7	5,4	18,9	151,1	2011
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	280	34,83	23,4	28,7	52,7	578,9	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	9,7	39,8	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	63,74	31,2	34,4	92,3	826,3	
Всего за день:		108,00	50,6	53,2	159,5	1 356,2	
Среднее значение за период:		0,00	25,30	26,60	79,75	678,09	