

Согласовано:

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



(подпись)

Утверждаю:

Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.

« 17 » сентября 2022

День 7:

Понедельник

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							
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	8,94	5,6	8,7	31,3	232,2	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	55,69	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	83,78	25,4	29,6	86,1	732,4	
Всего за день:		117,00 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 рецептов
			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	20,87	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	58	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	89,41	31,8	33,5	106,6	879,0	
Всего за день:		117,00	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

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.

« 18 » сентября 2022

День 8:

Вторник

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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	41,08	15,9	14,2	47,5	392,0	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	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	53,28	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	8,82	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	32,65	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	63,72	26,9	27,7	112,8	830,4	
Всего за день:		117,00 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 рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	25,6	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	42,6	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	9,97	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	38,83	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	74,4	32,3	33,7	129,2	975,6	
Всего за день:		117,00	49,8	51,5	211,1	1 548,6	
Среднее значение за период:		0,00	24,90	25,75	105,55	774,32	

Согласовано:

Директор

МОБУ Волховская городская гимназия № 3

Д.Л. Бенькович

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Менюготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.

« 19 » сентября 2022

День 9:

Среда

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							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	22,1	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	32,33	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	48,73	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	84,67	27,4	29,5	96,6	782,8	
Всего за день:		117,00 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 рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	24,06	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	35,87	18,6	18,3	79,3	627,3	
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	20,14	1,1	0,2	3,8	22,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	7,67	12,7	5,9	36,8	257,8	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ	280	49,6	16,8	25,8	46,1	497,8	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	2,22	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	81,13	32,0	32,1	105,4	861,9	
Всего за день:		117,00	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. Бенъкович

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.

« 20 » сентября 2022

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	12	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	39,22	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	13,39	11,8	5,1	20,8	181,1	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	51,61	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	77,78	28,2	32,1	94,6	802,0	
Всего за день:		117,00 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	10	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	39,1	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	9,43	11,8	5,1	20,8	181,1	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	54,09	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	77,9	33,3	34,6	104,8	888,0	
Всего за день:		117,00	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 117 руб.

« 11 » сентября 2022

День 11:

Пятница

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							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	25,36	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	41,11	18,3	15,1	67,8	493,4	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	16,07	0,5	0,1	1,5	9,1	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ(ФАСОЛЬ)	200	13,65	8,9	9,3	29,7	244,8	2011
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	240	40,35	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	75,89	25,3	32,9	96,2	804,1	
Всего за день:		117,00 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 рецептов
			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	18,97	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,05	5,7	5,4	18,9	151,1	2011
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	280	42,9	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	72,74	31,2	34,4	92,3	826,3	
Всего за день:		117,00	50,6	53,2	159,5	1 356,2	
Среднее значение за период:		0,00	25,30	26,60	79,75	678,09	

Согласовано:

Директор

МОБУ Волховская городская гимназия № 3

Д.Л. Бенькович

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.

« 22 » сентября 2022

День 12:

Суббота

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	24,71	14,5	13,7	37,1	339,0	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
БАТОН	40	3	3,8	4,1	21,4	141,5	2008
ЯБЛОКО	110	11	0,5	0,5	12,7	58,8	2008
Итого за прием пищи:	550	40,71	18,8	18,3	80,9	579,0	
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	19,97	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,27	12,2	15,2	46,4	381,6	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	24,06	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	17,39	8,4	5,9	31,4	218,1	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	4,1	0,3	0,1	17,3	73,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	76,29	29,7	34,3	108,8	886,8	
Всего за день:		117,00	48,5	52,6	189,7	1 465,8	
Среднее значение за период:		0,00	24,25	26,30	94,85	732,90	