

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.**

« 24 » сентябрь 2022

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,57	7,3	7,5	29,7	221,5	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	8,96	3,6	2,2	15,3	98,0	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	11,3	3,8	6,2	18,4	148,7	2011
ЯБЛОКО	100	10	0,4	0,4	10,8	49,6	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>42,83</b>	<b>15,1</b>	<b>16,3</b>	<b>74,2</b>	<b>517,7</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	8,4	0,5	0,1	1,0	7,1	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ГОРОХ)	200	8,44	5,6	8,7	31,3	232,2	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	240	52,95	19,8	19,2	42,8	435,2	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	22,1	92,0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>74,17</b>	<b>27,3</b>	<b>28,3</b>	<b>105,7</b>	<b>808,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>117,00</b>	<b>42,40</b>	<b>44,60</b>	<b>179,90</b>	<b>1326,21</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>22,30</b>	<b>89,95</b>	<b>663,11</b>	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	10,98	8,3	7,5	29,7	225,6	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,96	5,2	4,2	17,0	130,1	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10	10,2	3,9	6,2	18,5	149,5	2011
ЯБЛОКО	120	12	0,5	0,5	11,8	55,1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>42,14</b>	<b>17,9</b>	<b>18,4</b>	<b>77,0</b>	<b>560,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,28	8,9	9,3	29,7	244,8	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	280	55,2	20,1	22,8	57,6	530,6	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	2,88	0,1	0,1	12,1	51,0	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>74,86</b>	<b>31,2</b>	<b>32,5</b>	<b>109,6</b>	<b>879,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>117,00</b>	<b>49,1</b>	<b>50,9</b>	<b>186,6</b>	<b>1 439,7</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>24,55</b>	<b>25,45</b>	<b>93,30</b>	<b>719,87</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

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

Директор  
ООО "Перспектива"  
А.В. Смирнов

(подпись)

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« 25 » сентября 2022

День 2: Вторник  
Неделя: Первая  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	22,1	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,41	6,4	3,2	41,2	224,9	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,0	0,0	8,7	35,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	2,7	0,4	17,0	84,5	2008
Итого за прием пищи:	510	33,51	15,8	16,4	69,6	502,7	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	16,07	0,5	0,1	1,5	9,1	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	17,36	7,9	7,1	39,4	260,0	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	44,24	16,5	20,3	36,8	407,3	2011
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:	705	83,49	26,2	27,7	95,9	758,2	
<b>Всего за день:</b>		<b>117,00 Р</b>	<b>42,0</b>	<b>44,1</b>	<b>165,5</b>	<b>1 260,9</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>22,05</b>	<b>82,75</b>	<b>630,44</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	24,06	6,7	12,8	2,7	157,6	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,24	8,4	5,3	52,3	298,2	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	35,05	18,4	18,5	85,9	599,7	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	19,97	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,06	7,9	7,1	39,4	260,0	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	46,1	21,8	27,1	45,4	527,6	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	9,7	39,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	81,95	31,8	34,5	105,5	883,8	
<b>Всего за день:</b>		<b>117,00</b>	<b>50,2</b>	<b>53,0</b>	<b>191,4</b>	<b>1 483,5</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>25,10</b>	<b>26,50</b>	<b>95,70</b>	<b>741,73</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

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

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

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« *26* » *июня* 2022

День 3: Среда  
Неделя: Первая  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,73	8,7	5,5	29,8	209,0	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,01	3,4	2,7	13,3	93,6	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20\10	8,48	2,9	8,0	13,8	142,9	2011
МАНДАРИН	100	15	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	510	46,22	15,4	16,6	66,7	491,0	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	8,4	0,5	0,1	1,0	7,1	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	22	1,8	11,2	43,1	288,3	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	22,36	19,8	13,1	15,0	264,5	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,3	3,2	3,1	31,2	169,9	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	3,22	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:	705	70,78	26,7	27,7	107,9	809,5	
Всего за день:		117,00 Р	42,1	44,3	174,6	1 300,5	
Среднее значение за период:		0,00	21,05	22,15	87,30	650,23	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,73	8,7	5,5	29,8	209,0	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,9	5,3	4,2	17,6	133,0	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20\10	8,48	2,9	8,0	13,8	142,9	2011
ЯБЛОКО	120	12	0,5	0,5	17,6	78,9	2008
Итого за прием пищи:	550	44,11	17,4	18,2	78,8	563,7	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	10	0,8	0,1	1,7	11,2	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,63	2,2	15,3	52,7	367,4	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	24,83	23,4	14,5	18,2	305,4	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,96	3,8	3,7	42,7	225,1	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	3,22	0,1	0,0	9,1	37,7	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,25	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	72,89	31,6	33,8	132,9	988,8	
Всего за день:		117,00	43,8	40,7	152,4	1 552,5	
Среднее значение за период:		0,00	21,90	20,35	76,20	776,24	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор

ИОБУ Волховская городская гимназия № 3

Д.Л. Бенькович

(подпись)

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« 24 » сентября 2022

День 4:

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	34,92	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>46,92</b>	<b>16,3</b>	<b>14,6</b>	<b>67,0</b>	<b>477,3</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	16,07	0,5	0,1	1,5	9,1	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	8,82	1,6	4,6	32,8	183,8	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,75	15,2	18,9	19,4	317,5	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,14	8,4	3,8	38,2	226,4	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>70,08</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>109,1</b>	<b>814,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>117,00 Р</b>	<b>43,3</b>	<b>42,2</b>	<b>176,1</b>	<b>1 292,0</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>21,65</b>	<b>21,10</b>	<b>88,05</b>	<b>646,00</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	22,23	15,9	14,2	47,5	392,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>39,23</b>	<b>17,5</b>	<b>15,8</b>	<b>81,9</b>	<b>554,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	19,97	0,8	0,1	2,5	14,5	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,85	1,9	5,0	45,7	241,7	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	35,69	19,8	21,4	22,7	373,3	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,96	10,1	4,6	45,9	272,4	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>77,77</b>	<b>33,9</b>	<b>31,3</b>	<b>134,0</b>	<b>979,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>117,00</b>	<b>51,4</b>	<b>47,1</b>	<b>215,9</b>	<b>1 534,0</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>23,55</b>	<b>107,95</b>	<b>766,98</b>	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор  
 ИОБУ Волховская городская гимназия № 3  
 \_\_\_\_\_ Д.Л. Бенькович  
 (подпись)

Директор  
 ООО "Перспектива"  
 \_\_\_\_\_ А.В. Смирнов  
 (подпись)



**Меню приготавливаемых блюд стоимостью 117 руб.**

« 28 » сентября 2022

День 5: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,65	12,9	13,8	47,3	375,2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,8	2,2	1,2	16,2	86,6	2008
МАНДАРИН	100	15	0,4	0,4	9,8	45,5	2008
Итого за прием пищи:	500	41,45	15,5	15,4	73,3	507,3	
<b>ОБЕД</b>							
ТОМИДОР СВЕЖИЙ	60	15,85	0,7	0,1	2,3	13,2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ	250	17,55	12,1	8,9	46,3	322,2	2012
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	90	25,69	11,5	18,0	7,7	246,1	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,64	5,1	3,4	37,7	207,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	8,7	35,7	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	700	75,55	30,7	30,6	111,2	866,4	
Всего за день:		117,00 Р	46,2	42,1	196,0	1 340,8	
Среднее значение за период:		0,00	23,10	21,05	98,00	670,40	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Сборник рецептур
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/20	12,47	15,7	16,6	47,3	412,7	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	7,8	2,2	1,2	16,2	86,6	2008
ЯБЛОКО	140	14	0,6	0,6	10,4	50,7	2008
Итого за прием пищи:	550	34,27	18,5	18,3	73,9	550,0	
<b>ОБЕД</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	22,87	1,1	0,2	3,8	22,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ	250	14,38	9,1	7,5	41,8	278,4	2012
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	28,02	12,8	20,0	9,7	278,3	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	11,64	6,1	5,7	45,3	263,8	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,32	0,0	0,0	8,7	35,7	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,3	0,2	8,5	42,0	2008
Итого за прием пищи:	830	82,73	30,4	33,6	117,8	920,1	
Всего за день:		117,00	48,9	51,9	191,7	1 470,1	
Среднее значение за период:		0,00	24,45	25,95	95,85	735,03	