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

Утверждаю
Директор
ООО "ТД МАРС"
_____ А.Н. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«19» 10 2022

День 1: **Понедельник**

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,19	7,20	7,90	31,50	232,14
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	4,75	1,90	3,90	12,90	96,95
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	12,00	5,60	3,10	0,30	53,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,65	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	10,41	1,30	1,90	23,20	118,12
Итого за прием пищи:			**500**	**50,00**	**19,10**	**19,50**	**82,10**	**596,27**
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	9,02	1,20	1,80	6,30	47,49
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	205	18,09	4,20	7,10	47,30	277,18
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	36,77	14,00	15,20	3,00	211,06
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,17	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**715**	**75,00**	**26,10**	**27,00**	**111,00**	**813,21**
Всего за день:				**125,00**	**45,20**	**46,50**	**193,10**	**1 409,48**
Среднее значение за период:				**0,00**	**22,60**	**23,25**	**96,55**	**704,74**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	13,40	8,90	9,80	37,50	281,33
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	4,75	1,90	3,90	12,90	96,95
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	12,00	5,60	3,10	0,30	53,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,65	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	10,41	1,30	1,90	23,20	118,12
Итого за прием пищи:			**550**	**49,21**	**20,80**	**21,40**	**88,10**	**645,51**
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	14,10	1,20	1,80	6,30	47,49
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	12,49	5,20	8,90	59,10	346,40
2011	290	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	36,77	14,00	15,20	3,00	211,06
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,48	6,30	3,10	40,90	222,35
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**835**	**75,79**	**28,10**	**29,30**	**129,60**	**919,06**
Всего за день:				**125,00**	**48,90**	**50,70**	**217,70**	**1564,57**
Среднее значение за период:					**24,45**	**25,35**	**108,85**	**782,29**

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

Утверждаю :
Директор
ООО "ТД МАРС"
_____ А.Н. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«18» 10 2022

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, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,10	12,90	14,30	34,80	328,56
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,85	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		МАНДАРИН	100	24,28	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			**500**	**49,23**	**17,90**	**18,00**	**69,10**	**524,10**
ОБЕД								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	8,12	0,8	1,9	5,0	39,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,14	3,40	5,40	28,60	181,42
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	8,40	4,20	38,20	230,12
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**715**	**75,77**	**23,80**	**26,00**	**112,00**	**797,03**
Всего за день:				**125,00**	**41,70**	**44,00**	**181,10**	**1321,13**
Среднее значение за период:				**0,00**	**20,85**	**22,00**	**90,55**	**660,57**

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	250	14,84	14,80	15,30	43,50	381,32
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,85	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		МАНДАРИН	100	24,28	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			**555**	**49,97**	**19,80**	**19,00**	**77,80**	**576,86**
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	10,86	1,00	2,90	27,30	143,00
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	14,12	4,60	6,70	32,70	215,24
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,98	10,08	5,04	42,30	261,63
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**850**	**79,03**	**26,88**	**29,14**	**142,50**	**965,46**
Всего за день:				**129,00**	**46,68**	**48,14**	**220,30**	**1542,32**
Среднее значение за период:					**23,34**	**24,07**	**110,15**	**771,16**

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

Утверждаю
Директор
ООО "ТОРГОВЫЙ ДОМ МАРС"
_____ Д.Г. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«19» 10 2022

День 3: Среда
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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	10,53	7,50	6,80	36,20	242,41
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,90	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЙОГУРТ	110	25,00	2,20	1,70	3,30	38,36
Итого за прием пищи:			**505**	**51,91**	**15,70**	**15,80**	**68,00**	**490,11**
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,00	2,90	27,30	143,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	15,58	7,70	8,20	17,50	179,58
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	27,55	12,90	7,60	9,40	162,14
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	15,07	3,00	5,30	21,10	148,10
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**705**	**73,09**	**25,90**	**24,20**	**113,50**	**796,60**
Всего за день:				**125,00**	**41,60**	**40,00**	**181,50**	**1286,71**
Среднее значение за период:				0,00	20,80	20,00	90,75	643,36

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	12,64	10,30	9,80	46,70	324,84
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	3,90	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЙОГУРТ	110	25,00	2,20	1,70	3,30	38,36
Итого за прием пищи:			**550**	**54,02**	**18,50**	**18,80**	**78,50**	**572,54**
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	12,93	1,60	4,80	45,50	237,75
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	12,33	9,60	10,25	21,80	224,07
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	30,61	14,30	8,40	10,40	179,39
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,17	3,60	6,40	25,30	178,01
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**835**	**79,98**	**30,40**	**30,05**	**141,20**	**983,03**
Всего за день:				**134,00**	**48,90**	**48,85**	**219,70**	**1555,57**
Среднее значение за период:					24,45	24,43	109,85	777,78

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

Утверждаю
Директор
ООО "ТД МАРС" _____ А.Н. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«20» 10 2022

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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	37,48	16,40	18,20	25,50	341,05
2008		БАТОН	20	2,00	2,30	0,90	15,40	80,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,00	0,00	9,70	39,77
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			**500**	**51,78**	**19,10**	**19,50**	**60,40**	**507,30**
ОБЕД								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	7,58	0,8	1,9	4,4	38,5
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	13,37	4,00	3,90	16,10	118,68
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	44,03	17,70	20,40	43,10	439,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	5,24	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			700	73,22	25,20	26,70	92,40	729,98
Всего за день:				125,00	**44,30**	**46,20**	**152,80**	**1237,28**
Среднее значение за период:				**0,00**	**22,15**	**23,10**	**76,40**	**618,64**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	32,31	19,30	20,90	44,10	454,31
2008		БАТОН	20	2,00	2,30	0,90	15,40	80,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,00	0,00	9,70	39,77
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			**550**	**46,61**	**22,00**	**22,20**	**79,00**	**620,56**
ОБЕД								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	12,63	1,4	3,2	7,3	64,2
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	12,74	5,00	4,80	30,90	191,83
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	44,03	17,70	20,40	43,10	439,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	5,24	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,30	0,40	21,20	104,17
Итого за прием пищи:			**800**	**78,39**	**27,50**	**28,90**	**114,30**	**848,92**
Всего за день:				125,00	49,50	51,10	193,30	1469,48
Среднее значение за период:					**24,75**	**25,55**	**96,65**	734,74

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

Утверждаю :
Директор
ООО "СТАНДАРС"
_____ А.Н. Смирнов
подпись

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб

«21» 10 2022

День 5: Пятница
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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	30,32	14,70	15,30	32,80	337,04
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,50	0,50	12,70	58,77
Итого за прием пищи:			500	47,82	16,70	16,40	69,20	504,71
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	8,46	1,2	1,8	6,3	47,5
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ (ФАСОЛЬ)	200	19,22	5,30	9,80	15,60	176,83
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	34,79	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,25	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	3,46	0,30	0,00	28,60	118,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			750	77,18	26,10	26,30	112,00	810,81
Всего за день:				125,00	42,80	42,70	181,20	1315,52
Среднее значение за период:				0,00	21,40	21,35	90,60	657,76

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	34,93	19,60	20,40	43,70	449,25
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,50	0,50	12,70	58,77
Итого за прием пищи:			550	52,43	21,60	21,50	80,10	616,92
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	14,10	1,20	1,80	6,30	47,49
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	12,75	9,30	12,20	18,60	227,85
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	31,36	11,40	11,70	10,40	198,19
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,28	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	4,08	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			850	72,6	29,80	28,70	116,10	865,10
Всего за день:				125,00	51,4	50,2	196,2	1 482,0
Среднее значение за период:				0,00	25,70	25,10	98,10	741,01

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

Утверждаю :
Директор
ООО "ТД МЕРС"
_____ А.Н. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«24» 10 2022

День 7: Понедельник
Неделя вторая
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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,77	7,60	11,30	24,60	237,11
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	12,00	5,60	3,10	0,30	53,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	4,10	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	10,40	1,30	1,90	23,20	118,12
Итого за прием пищи:			**515**	**43,27**	**16,00**	**16,90**	**68,20**	**502,39**
ОБЕД								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	12,00	0,50	0,10	1,00	7,03
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	15,65	5,20	7,90	20,70	179,65
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/30	31,92	13,80	13,20	31,80	309,72
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	17,21	3,00	5,30	26,90	171,88
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи			740	81,73	23,90	26,80	100,70	760,10
Всего за день:				125,00	39,90	43,70	168,90	1262,49
Среднее значение за период:				0,00	19,95	21,85	84,45	631,25

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,12	10,96	14,12	42,50	350,59
2008		БАТОН	25	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	12,00	5,60	3,10	0,30	53,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	7,28	1,10	1,30	16,24	83,13
Итого за прием пищи:			**550**	**35,90**	**19,16**	**19,12**	**79,14**	**580,85**
ОБЕД								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	20,00	0,80	1,90	15,90	86,14
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	11,54	6,50	9,80	25,87	223,86
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/30	31,92	13,80	13,20	31,80	309,72
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	20,69	3,60	6,40	32,27	206,59
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,45	0,10	0,10	11,80	49,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи			840	89,10	26,1	31,6	126,1	918,1
Всего за день:				125,00	45,26	50,72	205,28	1498,9
Среднее значение за период:				0,00	22,63	25,36	102,64	749,46

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

Утверждаю :
Директор
ООО "ТД МАРС"
_____ А.Н. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«25» 10 2022

День 8: Вторник
Неделя вторая
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 МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,96	12,40	11,90	31,50	290,66
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	4,75	1,90	3,90	12,90	96,95
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,65	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			**500**	**35,36**	**17,80**	**18,90**	**68,40**	**529,19**
ОБЕД								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	8,12	0,8	1,9	5,0	39,9
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	200/25	21,35	3,50	2,40	25,40	140,81
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	200	54,67	16,70	19,70	36,10	399,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			**700**	**89,64**	**23,60**	**24,40**	**96,90**	**719,42**
Всего за день:				**125,00**	**41,40**	**43,30**	**165,30**	**1248,61**
Среднее значение за период:				**0,00**	**20,70**	**21,65**	**82,65**	**624,31**

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	13,17	13,60	12,70	43,60	352,63
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	4,75	1,90	3,90	12,90	96,95
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,65	3,10	2,70	14,20	96,04
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			**550**	**36,57**	**19,00**	**19,70**	**80,50**	**591,16**
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	10,86	1,00	2,90	27,30	143,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	16,65	4,40	3,00	32,70	180,01
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	200	54,67	16,70	19,70	36,10	399,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	2,60	0,40	17,00	84,08
Итого за прием пищи:			**800**	**88,43**	**24,70**	**26,00**	**126,50**	**861,72**
Всего за день:				**125,00**	**43,70**	**45,70**	**207,00**	**1452,88**
Среднее значение за период:					**21,85**	**22,85**	**103,50**	**726,44**

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

Утверждаю
Директор
ООО "ТД МАРС"
_____ А.Н. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«26» 10 2022

День 9: Среда
Неделя вторая
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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	11,05	8,60	7,40	38,10	260,29
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	4,10	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЙОГУРТ	110	25,00	2,20	1,70	3,30	38,36
Итого за прием пищи:			**500**	**52,63**	**16,80**	**16,40**	**69,90**	**507,99**
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	9,11	1,20	1,80	6,30	47,49
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	12,01	6,40	5,90	25,60	186,07
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,18	5,30	2,60	34,10	185,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	4,45	0,30	0,00	31,90	132,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**710**	**72,37**	**24,10**	**24,80**	**109,50**	**778,40**
Всего за день:				125,0	40,9	41,2	179,4	1 286,4
Среднее значение за период:				0,00	20,45	20,60	89,70	643,29

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	12,33	11,46	9,90	50,80	347,31
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	12,48	6,00	7,30	18,70	169,16
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	4,10	0,00	0,00	9,80	40,18
2008		ЙОГУРТ	110	25,00	2,20	1,70	3,30	38,36
Итого за прием пищи:			**550**	**53,91**	**19,66**	**18,90**	**82,60**	**595,04**
ОБЕД								
2011	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	14,88	1,20	1,80	6,30	47,49
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	12,26	8,60	8,40	32,10	244,99
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,12	9,60	14,30	3,10	185,06
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	7,20	3,50	40,90	229,76
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	4,33	0,30	0,00	31,90	132,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**830**	**79,09**	**28,20**	**28,20**	**122,80**	**881,36**
Всего за день:				**133,00**	**47,86**	**47,10**	**205,40**	**1476,40**
Среднее значение за период:					23,93	23,55	102,70	738,20

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

«27» 10 2022

Утверждаю
Директор
ООО "ТД "МАРС" А.Н. Смирнов

День 10: Четверг
Неделя вторая
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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	40,52	16,40	18,20	25,50	341,05
2008		БАТОН	20	2,00	2,30	0,90	15,40	80,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			500	55,02	19,10	19,50	64,10	522,47
ОБЕД								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	7,58	0,8	1,9	4,4	38,5
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	18,82	4,00	3,90	16,10	118,68
2011	295	БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	26,37	11,50	15,30	11,30	235,77
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,38	4,30	2,50	31,20	168,80
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	7,08	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,30	0,40	21,20	104,17
Итого за прием пищи:			750	69,98	23,90	24,00	113,90	787,69
Всего за день:				125,00	43,00	43,50	178,00	1310,16
Среднее значение за период:				0,00	21,50	21,75	89,00	655,08

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	39,68	19,30	20,90	44,10	454,31
2008		БАТОН	20	2,00	2,30	0,90	15,40	80,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	9,70	39,77
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,40	0,40	9,80	45,54
Итого за прием пищи:			520	54,2	22,0	22,2	79,0	620,6
ОБЕД								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	12,63	1,4	3,2	7,3	64,2
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	14,96	6,30	5,90	18,30	155,78
2011	295	БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	30,29	12,80	17,20	12,60	264,10
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,00	5,20	3,00	37,40	202,56
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,44	0,00	0,00	29,70	121,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	3,30	0,40	21,20	104,17
Итого за прием пищи:			860	70,82	29,00	29,70	126,50	912,53
Всего за день:				125,00	51,00	51,90	205,50	1533,09
Среднее значение за период:				0,00	25,50	25,95	102,75	766,55

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

Утверждаю :
Директор
ООО "ТД "МАРС"
_____ А.Н. Смирнов
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

«28» 10 2022

День 11: Пятница
Неделя вторая

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	30,15	14,70	15,30	32,80	337,04
2008		БАТОН	20	2,00	1,50	0,60	10,30	53,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,50	0,00	0,00	13,40	54,94
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	0,50	0,50	12,70	58,77
Итого за прием пищи:			**500**	**47,65**	**16,70**	**16,40**	**69,20**	**504,71**
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,00	2,90	27,30	143,00
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	18,25	3,40	5,40	28,60	181,42
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	30,64	12,90	7,60	9,40	162,16
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,93	3,00	5,30	21,10	148,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,08	2,20	1,50	10,10	43,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**715**	**77,35**	**23,80**	**22,90**	**105,00**	**720,17**
Всего за день:				**125,00**	**40,50**	**39,30**	**174,20**	**1224,88**
Среднее значение за период:				**0,00**	**20,25**	**19,65**	**87,10**	**612,44**

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	31,71	16,7	17,3	43,8	408,94
2008		БАТОН	20	2,00	0,0	0,0	9,7	39,77
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	2,30	0,5	0,5	12,7	58,77
2008		ЯБЛОКО	130	13,00	1,5	0,6	10,3	53,96
Итого за прием пищи:			**550**	**49,01**	**18,70**	**18,40**	**76,50**	**561,44**
ОБЕД								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	10,10	1,60	4,80	45,50	237,75
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	13,69	5,60	9,70	35,75	259,75
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	30,64	14,30	8,40	10,10	178,16
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,98	3,60	6,40	23,30	169,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,08	2,20	1,50	10,10	43,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	1,30	0,20	8,50	42,04
Итого за прием пищи:			**830**	**75,99**	**28,60**	**31,00**	**133,25**	**931,01**
Всего за день:				**125,00**	**47,30**	**49,40**	**209,75**	**1492,45**
Среднее значение за период:					**23,65**	**24,70**	**104,88**	**746,22**