

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Волховская средняя общеобразовательная школа №1»**

Двухнедельное вариативное меню приготавливаемых блюд

2026

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

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,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,35	6,3	8,7	28,6	224,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,60	2,8	1,1	9,8	61,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	19,95	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			505	68,90	16,0	15,8	68,8	494,6
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	15,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	13,81	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	39,73	12,7	14,8	18,4	265,2
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	23,57	2,8	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	100,10	24,9	24,9	107,5	774,4
Всего за день:				169,00	40,9	40,7	176,3	1 269,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,89	15,2	10,8	39,7	325,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	16,80	3,1	7,4	20,6	166,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	54,19	18,7	18,6	79,8	576,8
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	25,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	13,81	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	39,73	12,7	14,8	18,4	265,2
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	28,28	4,1	5,8	55,7	299,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	114,81	27,1	27,9	124,7	881,9
Всего за день:				169,00	45,8	46,5	204,5	1 458,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

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								
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	20,59	11,7	6,1	29,7	226,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	16,80	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		МАНДАРИН	100	29,97	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	72,62	15,60	15,70	67,60	487,13
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14,89	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	45,48	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,19	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	96,38	24,20	25,20	103,50	757,93
Всего за день:				169,00	39,8	40,9	171,1	1 245,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:			12 лет и старше					

Завтрак								
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	20,21	15,7	10,4	46,4	351,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	16,80	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	57,51	19,20	20,20	86,50	621,23
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	31,70	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14,89	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	45,48	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	14,62	5,9	7,3	45,3	277,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	111,49	26,90	27,90	112,60	831,42
Всего за день:				169,00	27,30	28,30	122,40	1 452,65
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"

А.Ю. Арутюнян
(подпись)

Утверждаю :
Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов
(подпись)



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20____

День 3: Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	48,96	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	78,46	16,40	16,20	68,30	497,93
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	11,04	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	19,07	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	31,51	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	24,12	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			790	90,54	23,50	24,90	104,60	756,78
Всего за день:				169,00	39,9	41,1	172,9	1 254,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	41,60	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	27,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	71,10	19,50	19,90	93,40	647,96
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	18,40	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	19,07	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	31,51	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	24,12	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	97,90	26,50	28,10	118,30	855,01
Всего за день:				169,00	46,00	48,00	211,70	1 502,97
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

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	18,89	10,3	6,1	22,4	190,8
2008	32	ЙОГУРТ	100	30,00	4,1	1,5	14,8	91,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	5,10	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			580	77,25	16,4	16,8	67,2	499,0
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	21,61	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	34,80	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,33	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	91,75	25,3	24,2	101,2	743,7
Всего за день:				169,00	41,7	41,0	168,4	1 242,7
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	18,00	14,6	10,2	45,2	340,0
2008	32	ЙОГУРТ	100	30,00	4,1	1,5	14,8	91,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	5,10	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			630	73,60	20,7	20,9	89,9	647,8
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	24,19	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	21,61	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	34,80	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,00	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	95,40	27,2	27,7	112,9	832,0
Всего за день:				169,00	47,9	48,6	202,8	1 479,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

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								
2011	401	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	26,88	15,1	15,3	45,3	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			510	56,38	15,7	15,9	69,7	498,0
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19,80	5,5	5,9	16,8	146,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	54,47	11,2	13,2	25,1	271,6
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,18	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	112,62	24,2	24,3	103,8	750,8
Всего за день:				169,00	39,9	40,2	173,5	1 248,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2011	401	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/30	27,83	17,2	18,1	45,3	424,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	25,20	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	55,53	17,8	18,7	68,7	528,6
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19,80	5,5	5,9	16,8	146,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	54,47	11,2	13,2	25,1	271,6
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,03	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			790	113,47	27,0	28,1	127,8	896,0
Всего за день:				169,00	44,8	46,8	196,5	1 424,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

День 6: 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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,24	6,1	8,9	29,5	228,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,60	2,8	1,1	9,8	61,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	26,60	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			505	75,44	15,8	16,0	69,7	499,2
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	15,00	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	18,73	5,3	6,2	43,1	256,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ	200	51,84	16,8	17,6	35,1	376,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			710	93,56	24,0	24,1	103,1	745,2
Всего за день:				169,00	39,77	40,10	172,80	1 244,47
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,62	14,6	16,9	39,1	377,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	24,90	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	65,78	21,5	22,9	79,3	626,3
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	25,00	2,5	2,1	6,3	55,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	18,73	5,3	6,2	43,1	256,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ	200	51,84	16,8	17,6	33,6	370,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,15	3,1	0,4	21,2	103,7
Итого за прием пищи:			800	103,22	27,7	26,3	113,9	825,5
Всего за день:				169,00	49,2	49,2	193,2	1 451,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

День 7: Вторник
Неделя:2 Вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ 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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	17,43	13,6	6,7	36,9	269,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	16,80	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	23,40	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			510	62,89	15,7	16,0	69,8	499,4
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	11,04	1,0	1,9	3,7	36,9
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	21,35	8,7	8,3	26,9	223,2
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	41,45	10,1	11,1	21,3	232,0
2011	241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	24,12	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	241	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	106,11	24,1	24,5	98,1	728,9
Всего за день:				169,00	39,8	40,5	167,9	1 228,2
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	21,77	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	5,10	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	23,40	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			560	55,53	18,9	19,3	76,9	572,3
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	18,40	1,6	1,9	3,7	39,4
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	21,35	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	41,45	10,1	11,1	21,3	232,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	24,12	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	113,47	26,1	27,7	111,8	823,0
Всего за день:				169,00	45,0	47,0	188,7	1 395,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

День 8: _____
Неделя: _____
Возрастная категория: _____

Среда
Вторая
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	130/20	48,96	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	78,46	16,40	16,20	68,30	497,93
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,55	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (70)С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (50)	120	30,99	15,2	13,6	29,9	311,4
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,18	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			820	90,54	24,6	24,5	95,8	721,5
Всего за день:				169,00	41,0	40,7	164,1	1 219,4
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	41,60	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	27,00	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	71,10	19,50	19,90	93,40	647,96
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	25,00	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,55	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (70)С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (50)	120	30,99	15,2	13,6	29,9	311,4
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,03	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,83	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	97,90	27,4	28,3	119,8	866,7
Всего за день:				169,00	46,90	48,20	213,20	1 514,67
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

День 9: 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,73	12,5	6,4	32,3	243,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,60	2,8	1,1	9,8	61,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/5	11,56	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	58,89	18,8	17,3	72,5	535,2
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	15,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	18,57	3,1	6,6	25,6	179,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	69,44	19,2	18,3	48,3	446,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			750	110,11	25,4	25,4	101,6	756,9
Всего за день:				169,00	44,2	42,7	174,1	1 292,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,89	15,1	16,4	42,6	389,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	50	8,50	3,0	1,2	20,6	107,9
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	48,89	18,5	18,0	82,7	582,3
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	25,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	18,57	3,1	6,6	25,6	179,1
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	69,44	19,2	18,3	48,3	446,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			800	120,11	26,3	25,5	108,9	791,5
Всего за день:				169,00	44,8	43,5	191,6	1 373,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд

« _____ » _____ 20 _____

День 10: 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	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	22,97	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,75	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		МАНДАРИН	100	29,97	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	61,19	15,5	15,9	68,5	490,1
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	19,05	5,1	8,7	23,7	199,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	49,41	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,83	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	7,20	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	107,81	25,2	25,6	94,9	730,5
Всего за день:				169,00	40,7	41,5	163,4	1 220,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	31,74	15,7	17,5	40,1	391,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,75	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	57,99	19,4	18,3	80,8	578,8
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	85	26,92	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	19,05	5,1	8,7	23,7	199,0
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	49,41	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,83	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			835	111,01	27,1	29,1	106,6	818,8
Всего за день:				169,00	46,5	47,4	187,4	1 397,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20 _____

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

меню выбора

Сборник рецептур	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	155	25,97	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,75	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		МАНДАРИН	100	29,97	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			505	64,19	15,5	15,9	68,5	490,1
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	15,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	13,81	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	64,20	14,2	17,2	57,2	452,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	7,20	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,60	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			750	104,81	23,6	24,4	100,5	735,7
Всего за день:				169,00	39,1	40,3	169,0	1 225,8
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:			12 лет и старше					

Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	31,74	15,7	17,5	40,1	391,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,75	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	57,99	19,4	18,3	80,8	578,8
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	25,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	13,81	7,5	6,9	18,9	172,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	64,20	16,4	20,2	57,2	489,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за прием пищи:			800	111,01	28,6	27,7	115,3	845,4
Всего за день:				169,00	48,0	46,0	196,1	1 424,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 2: _____ Вторник
Неделя: _____ Первая
Возрастная категория: _____ 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	18,07	8,2	9,4	27,1	232,2
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,60	2,8	1,1	9,8	61,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	19,24	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	71,91	17,9	16,5	67,3	502,8
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14,89	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	58,38	16,6	14,2	50,4	406,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	97,09	23,6	23,5	100,3	726,5
Всего за день:				169,00	41,5	40,0	167,6	1 229,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:								12 лет и старше
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,30	15,8	9,1	38,4	306,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	16,80	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	56,60	19,3	18,9	78,5	576,8
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	31,71	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14,89	5,0	9,0	29,4	224,7
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	58,38	19,3	18,2	51,8	460,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,92	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			800	112,40	28,0	27,8	111,7	831,3
Всего за день:				169,00	47,3	46,7	190,2	1408,1
Сбалансированность:				0,00	1	4	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____. А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20__

День 3: _____
Неделя: _____
Возрастная категория: _____

Среда
Первая
7-11 лет

Сборник рецептур	№ техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,24	13,1	15,1	26,4	302,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	3,40	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		БАНАН	150	36,00	2,3	0,8	31,5	146,0
Итого за прием пищи:			520	56,14	16,9	16,5	77,9	542,1
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	11,04	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	19,07	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	43,94	12,5	7,3	15,7	183,5
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	26,13	2,9	0,9	27,1	131,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	5,12	2,2	0,9	15,5	80,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			810	112,86	28,1	26,4	116,7	839,0
Всего за день:				169,00	45,0	42,9	194,6	1 381,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,62	16,5	16,9	39,1	385,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	3,40	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	50,52	18,6	18,1	73,8	547,2
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	18,40	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	19,07	8,2	15,2	36,4	324,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	43,94	12,5	7,3	15,7	183,5
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	30,76	5,3	3,4	33,2	189,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,81	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			860	118,48	28,8	28,0	107,2	818,0
Всего за день:				169,00	47,4	46,1	181,0	1365,2
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20 _____

День 4: _____ Четверг
Неделя: _____ Первая
Возрастная категория: _____ 7-11 лет

меню выбора

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	130/20	48,96	15,8	15,6	43,9	389,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			500	78,46	16,40	16,20	68,30	497,93
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	15,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	21,61	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	34,76	14,2	11,9	27,1	280,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11,18	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			770	90,54	23,6	23,5	109,6	764,7
Всего за день:				169,00	40,0	39,7	177,9	1 262,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	41,60	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	27,36	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	71,46	19,50	19,90	93,40	647,96
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	25,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	17,76	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	34,76	14,2	11,9	27,1	280,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,03	8,2	8,6	58,4	353,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			840	97,54	27,3	27,4	140,9	944,4
Всего за день:				169,00	46,8	47,3	234,3	1592,4
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"

А.Ю. Арутюнян
(подпись)

Утверждаю :
Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов
(подпись)



Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,90	13,3	15,9	45,3	388,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	3,40	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	32	ЙОГУРТ	100	30,00	4,1	1,5	14,8	91,4
Итого за прием пищи:			520	53,80	18,9	18,0	80,1	573,3
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19,80	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	44,11	14,7	17,1	32,1	350,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	24,12	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	115,20	25,2	25,3	96,2	733,0
Всего за день:				169,00	44,1	43,3	176,3	1 306,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	22,21	18,3	18,1	45,3	429,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	3,40	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	150	27,00	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	55,11	20,4	19,3	80,0	591,1
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19,80	5,5	4,9	15,6	132,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	44,11	14,7	17,1	32,1	350,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	21,39	5,9	6,1	34,7	223,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,72	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	113,89	28,6	28,6	111,4	840,0
Всего за день:				169,00	49,0	47,9	191,4	1 431,1
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20____
меню выбора

День 6: **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	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	16,93	8,4	9,7	26,9	234,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	21,65	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			510	61,84	15,3	15,7	67,1	483,9
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	15,00	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	18,73	5,3	6,2	40,7	246,3
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	53,25	12,4	12,6	5,9	192,2
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,19	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	5,69	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	107,16	23,2	23,8	108,7	762,1
Всего за день:				169,00	38,5	39,5	175,8	1 246,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,11	14,8	12,1	37,1	325,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	15,99	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			555	52,60	21,7	18,1	77,2	573,8
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	25,00	1,4	0,2	8,3	41,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	18,73	5,3	6,2	40,7	246,3
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	53,25	12,4	12,6	5,9	192,2
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	14,62	5,9	7,3	37,7	246,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
			850	116,40	26,3	26,5	110,8	808,6
				169,00	48,0	44,6	188,0	1 382,4
				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"
_____ А.Ю. Арутюнян
(подпись)

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



меню выбора

Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20 _____

День 7: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ 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	45,82	11,7	13,7	29,7	297,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,26	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	50	8,50	3,0	1,2	20,6	107,9
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	77,58	15,1	15,3	69,9	490,8
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	11,04	1,0	1,9	3,7	36,9
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	21,35	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	40,85	10,1	12,4	12,1	206,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,33	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5,85	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	4,00	2,3	0,4	14,8	73,4
Итого за прием пищи:			775	91,42	29,0	27,3	112,4	833,2
Всего за день:				169,00	44,1	42,6	182,3	1 324,0
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	44,40	15,8	9,1	44,8	333,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	30	5,10	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	120	21,60	0,5	0,5	10,2	48,5
Итого за прием пищи:			550	73,60	17,9	18,4	75,1	552,4
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	18,40	1,5	1,9	3,7	39,0
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	21,35	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	40,85	10,1	12,4	12,1	206,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,00	10,4	7,7	55,1	340,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	95,40	30,4	30,5	116,0	883,9
Всего за день:				169,00	48,3	48,9	191,1	1 436,3
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"

А.Ю. Арутюнян
(подпись)

Утверждаю :
Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов
(подпись)



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ **20** _____ **меню выбора**

День 8: **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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	16,18	12,2	14,8	28,2	303,3
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,60	2,8	1,1	9,8	61,9
2008		БАТОН	50	8,50	3,0	1,2	20,6	107,9
2008		ЯБЛОКО	100	18,00	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	59,28	18,4	17,5	68,4	518,6
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,02	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,55	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	48,53	13,8	13,6	35,8	329,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,19	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	109,09	23,2	24,5	101,7	739,9
Всего за день:				168,37	41,6	42,0	170,1	1 258,6
Сбалансированность:				0,63	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,49	16,4	16,8	39,1	383,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	20	3,40	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	23,40	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			550	44,79	18,4	17,9	71,8	536,3
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	31,71	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	24,55	2,0	5,8	11,0	107,2
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	48,53	13,8	13,6	35,8	329,8
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	14,62	8,9	7,5	39,4	267,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	124,21	27,1	27,3	108,2	808,6
Всего за день:				169,00	45,5	45,2	180,0	1344,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

(подпись)

(подпись)



А.В. Смирнов

« _____ » 20____

меню выбора

7-11 лет

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Сбалансированность:

12 лет и старше

Итого за прием пищи:

Итого за прием пищи:

Сбалансированность:

Согласовано:
Директор
МОБУ "Волховская СОШ №1"

А.Ю. Арутюнян
(подпись)

Утверждаю :
Директор
ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов
(подпись)



Меню приготавливаемых блюд.
« _____ » _____ 20____

меню выбора

День 10: 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,99	11,2	15,1	29,5	307,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30\10	16,81	5,3	3,2	20,6	136,0
2008		МАНДАРИН	100	29,97	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			450	64,27	17,3	18,5	67,3	518,9
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	19,07	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	19,05	2,1	6,5	23,7	166,2
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	61,81	23,2	20,7	58,2	526,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,30	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	104,73	27,3	27,5	102,4	787,5
Всего за день:				169,00	44,6	46,0	169,7	1 306,4
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18,98	15,2	18,0	37,2	382,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,10	3,3	0,4	21,2	102,0
2008		ЯБЛОКО	120	21,60	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	48,18	18,9	18,8	77,9	569,6
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	31,71	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	19,05	2,1	6,5	23,7	166,2
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	61,81	23,2	20,7	58,2	526,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,75	3,3	0,4	21,2	104,2
Итого за прием пищи:			800	120,82	29,7	27,8	116,6	858,4
Всего за день:				169,00	48,6	46,6	194,5	1 427,9
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	