Школа МОУ СОШ 32

Утвердил: должность Директор

фамилия Кныш А.В.

дата 30 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный, омлет	300	14.24	19.76	20.8	318	173/301	81.58
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15.2	60.8	494	7.4
			хлеб	Батон с маслом	65	7.75	5.45	25.7	182.9	107/100	41.02
			фрукты								
			итого		565	21.99	25.21	61.7	561.7		130
1	1	Обед	закуска	салат из капусты белокачанной	80	1.68	8.08	7.44	109.2	1	14.01
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	263	5.05	8.3	20.3	176.1	134	37.26
			2 блюдо	Мясо в кисло-сладком соусе	100	24	24.7	15.3	379.5	362	68.01
			гарнир	Спагети отварные	150	5.66	4.68	29.04	180.9	291	19.09
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		893	48.49	46.76	140.28	1175.9		165
1	1	**Итого за день:**			1458	70.48	71.97	201.98	1737.6		295
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварным мясом	250	16.6	16.3	43.2	385.9	370	80.64
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0.1	0	16	64.4	494	3.94
			хлеб	Бутер чиз	65	7.75	5.45	25.7	185	107/100	45.42
			фрукты								
			итого		515	24.45	21.75	84.9	635.3		130
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	80	2.4	7.12	10.4	92	119	12.44
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей	263	8.7	7.3	17.87	175.4	62	33.56
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143.2	343	51.23
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	137.4	429	37.24
			напиток	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	505	15.57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	90.4	108	7.35

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		933	34.85	29.32	113.62	810.8		165
1	2	**Итого за день:**			1448	59.3	51.07	198.52	1446.1		295
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с курицей тушеной в сметанном соусе	250	22.65	13.5	41.47	377.98	237/54	73.47
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.4	493	2.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	90.4	108	7.35
			фрукты	Яблоко	100	0.3	0.3	14.8	63	112	46.38
			итого		600	26.85	14.2	95.77	591.78		130
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидор	80	0.8	8.08	2.72	86.8	119	37.69
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей	263	5.2	7.25	15.17	146.73	144	38.85
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	16.87	16.84	12.8	269.44	288	61.83
			гарнир								
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		843	34.97	33.17	98.89	833.17		165
1	3	**Итого за день:**			1443	61.82	47.37	194.66	1424.95		295
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, пудинг из творога с соусом	300	19.8	21.93	50.96	480.41	250/319	113
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61.2	494	7.4
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.85	111	9.6
			фрукты								
			итого		550	23.65	23.38	91.86	672.46		130
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	0.56	8.08	1.6	81.36	23	29.67
			1 блюдо	Борщ Сибирский	263	6.6	7.1	13.87	145.78	153	30.53
			2 блюдо	Птица запеченая	100	22.2	25.6	0.08	309	293	56.88
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.66	4.68	29.04	180.9	291	17.39
			напиток	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	505	15.57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61

			итого		893	42.32	46.56	107.29	1006.24		165
1	4	**Итого за день:**			1443	65.97	69.94	199.15	1678.7		295
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис с овощами с биточком по-беларусски и соусом	290	17.84	29.46	37.42	486.18	467/450	72.33
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0.1	0	16	64.4	494	3.94
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	117.5	108	7.35
			фрукты	Яблоко	100	0.3	0.3	14.8	63	112	46.38
			итого		640	22.04	30.16	92.72	731.08		130
1	5	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	80	1.12	8.08	4.8	96.4	4	13.6
			1 блюдо	Суп лапша по домашнему с картофелем	263	8.6	6.3	17.94	162.86	62	29.77
			2 блюдо	Оладьи из печени с соусом	120	15.95	11.74	12.83	220.78	399	51.7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	137.4	429	37.24
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	507	17.73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		913	36.42	33.92	116.22	915.64		165
1	5	**Итого за день:**			1553	58.46	64.08	208.94	1646.72		295
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная, фриттата с ветчиной и сыром	270	19.25	18.3	28.73	356.62	173/кон.от.	115.25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61.2	494	7.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			фрукты								
			итого		520	23.15	18.7	68.43	534.62		130
2	1	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной	80	1.68	8.08	7.44	109.2	1	12.27
			1 блюдо	Свекольник с курицей и сметаной	263	2.43	5.95	17.38	132.79	131	51.56
			2 блюдо	Гуляш	100	17	18	3.5	244	367	50.89
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.8	37.07	252.72	237	23.65
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61

			итого		893	41.76	40.83	133.59	1068.91		165
2	1	**Итого за день:**			1413	64.91	59.53	202.02	1603.53		295
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с курицей тушеной в соусе	250	14.9	17.25	37.2	363.65	240/405	74.73
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0.1	0	16	64.4	494	3.94
			хлеб	Батер бат	65	3.75	13.45	25.7	238.85	107/101	51.33
			фрукты								
			итого		515	18.75	30.7	78.9	666.9		130
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	80	0.96	8.32	5.2	99.52	53	14.97
			1 блюдо	Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1.68	3.93	7.33	71.41	54	17.94
			2 блюдо	Фишбол с томатным соусом	120	12.86	3.14	10.8	122.9	367	64.32
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	1374	429	37.24
			напиток	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	505	15.57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		900	25.95	23.09	102.38	1957.03		165
2	2	**Итого за день:**			1415	44.7	53.79	181.28	2623.93		295
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный, пудинг из творога с соусом	350	18.82	18.29	40.88	403.41	164/319	117.6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.4	493	2.8
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131	111	9.6
			фрукты								
			итого		600	22.67	19.74	81.58	594.81		130
2	3	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной с огурцом свежим	80	1.28	8.08	7.7	108.64	3	18.16
			1 блюдо	Суп Кудрявый с курицей	250	7.46	8.1	18.86	178.18	33	42.69
			2 блюдо	Котлета по-хлыновски с соусом	140	11.59	12.36	8.42	191.28	54-26	58.43
			гарнир	Спагети отварные	150	5.66	4.68	29.04	180.9	291	19.09
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61

			итого		920	38.09	34.22	132.22	989.2		165
2	3	**Итого за день:**			1520	60.76	53.96	213.8	1584.01		295
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром, яйцо вареное	230	15.9	13.69	30.9	310.41	297/300	53.8
			гор.напиток	Молоко заварное	200	4.55	2.8	17.77	114.48	кон.от	22.47
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			фрукты	Яблоко	100	0.3	0.3	14.8	63	112	46.38
			итого		580	24.55	17.19	87.97	604.69		130
2	4	Обед	закуска	Салат из морской капусты	80	1.66	8.08	3.07	91.64	25	13.46
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей	263	5.2	7.25	15.17	146.73	144	38.85
			2 блюдо	Птица запеченая	100	22.2	25.6	0.08	309	293	56.88
			гарнир	Рис отварной	150	3.6	6	33.8	203.6	423	23.12
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	507	17.73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61
			итого		893	40.26	48.13	116.42	1049.17		165
2	4	**Итого за день:**			1473	64.81	65.32	204.39	1653.86		295
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с "Ежиками" в соусе, овощ свежий в нарезку	310	18.53	23.28	50.08	484.42	390/237	119.85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60.4	493	2.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			фрукты								
			итого		560	22.43	23.68	89.58	661.62		130
2	5	Обед	закуска	Огурец соленый в нарезку	80	0.64	0.08	1.36	8.72	107	16.25
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	166	153	50.68
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18.9	18.6	49.2	439.8	370	71.44
			гарнир								
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	128	508	11.67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.5	116.8	108	7.35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	109	7.61

			итого		830	40.87	26.91	134.81	944.72		165
2	5	**Итого за день:**			1390	63.3	50.59	224.39	1606.34		295
		Среднее значение за период:			1455.6	61.451	58.762	202.91	1700.57		295

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428920

Владелец Кныш Алексей Валентинович

Действителен С 31.10.2024 по 31.10.2025