| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Школа | | МОУ Новочарская СОШ №2 | | | Утвердил: | должность | директор | | | | |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** | | | | | | фамилия | Е.Н.Воложанина | | | | |
| Возрастная категория | | | | 7-11 лет ; 12-18 лет | | дата | 27 | 8 | 2024 | | |
| | | | | | | | *день* | *месяц* | *год* | | |
| **Неделя** | **День недели** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Сыр | 15 | 3,76 | 4,6 | 0,05 | 56,64 | | 25 |
| | | | | Каша рисовая молочная | 250 | 7,2 | 3,46 | 62,65 | 310,54 | | 50 |
| | | | гор.напиток | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4,4 | 0,3 | 60,8 | | 25 |
| | | | хлеб | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 4,13 | 32,66 | 187,21 | | 15 |
| | | | фрукты | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | | мандарин | 100 | 0,81 | 0,31 | 13,34 | 59,39 | | 29,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 645 | 25,16 | 18,23 | 133,51 | 798,75 | 0 | 147,5 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Гуляш из говядины | 90 | 14,89 | 16,88 | 3,43 | 225,2 | | 84 |
| | | | | Картофельное пюре | 150 | 3,76 | 13,59 | 30,98 | 261,27 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Чай пакетированный с сахаром и лимоном | 180 | 0,47 | 0,11 | 15,34 | 64,23 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 30,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 560 | 22,92 | 32,08 | 88,07 | 732,68 | 0 | 147,5 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога со | 215 | 28,96 | 15,14 | 34,38 | 389,62 | | 104,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сметанным соусом | | | | | | | |
| | | | | Чай витаминный с шиповником и медом | 200 | 0,91 | 0,29 | 22,24 | 95,21 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | хлеб | Сыр | 20 | 5,01 | 6,14 | 0,06 | 75,54 | | 25 |
| | | | фрукты | | | | | | 0 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 475 | 38,42 | 22,9 | 81,19 | 684,54 | 0 | 147,5 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета "Любительская" из минтая | 80 | 12,98 | 9,78 | 11,81 | 187,18 | | 84 |
| | | | | Рис припущенный | 150 | 3,47 | 7,11 | 40,83 | 241,19 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Чай пакетированный с сахаром и лимоном | 187 | 0,47 | 0,11 | 15,34 | 64,23 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 30,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 557 | 20,72 | 18,5 | 106,3 | 674,58 | 0 | 147,5 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Тефтели "Ежики" из говядины с соусом | 110 | 9,74 | 19,03 | 13,68 | 264,95 | | 84 |
| | | | | Картофельное пюре | 200 | 3,76 | 13,59 | 30,98 | 261,27 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Чай витаминный с шиповником и медом | 180 | 0,82 | 0,01 | 15,19 | 64,13 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 30,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 520 | 14,63 | 41,05 | 73,74 | 722,93 | | 147,5 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Сыр | 15 | 3,76 | 4,6 | 0,05 | 56,64 | | 25 |
| | | | | Каша " Дружба" молочная | 250 | 8,9 | 4,26 | 61,27 | 319,02 | | 50 |
| | | | гор.напиток | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4,4 | 0,3 | 60,8 | | 25 |
| | | | хлеб | Чай заварной с сахаром и молоком | 215 | 1,7 | 1,33 | 17,42 | 88,45 | | 15 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | фрукты | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | | мандарин | 100 | 0,81 | 0,31 | 13,34 | 59,39 | | 29,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 660 | 23,71 | 16,23 | 116,89 | 708,47 | 0 | 147,5 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Тефтельки из горбуши | 90 | 27,53 | 17,92 | 12,83 | 322,72 | | 84 |
| | | | | Картофельное пюре | 150 | 3,25 | 5,05 | 26,42 | 164,13 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Компот из шиповника и изюма | 200 | 0,53 | 0,16 | 29,63 | 122,08 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 30,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 580 | 35,11 | 24,63 | 107,2 | 790,91 | 0 | 147,5 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка рисовая | 200 | 7,86 | 7,13 | 60,41 | 337,25 | | 70 |
| | | | | Сыр | 20 | 5,01 | 6,14 | 0,06 | 75,54 | | 25 |
| | | | гор.напиток | Чай пакетированный с сахаром и лимоном | 187 | 0,47 | 0,11 | 15,34 | 64,23 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 29,5 |
| | | | | джем/повидло | 20 | 0,002 | 0,004 | 0,37 | 1,524 | | 5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 380 | 17,142 | 14,884 | 114,5 | 660,524 | | 147,5 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Гуляш из говядины | 80 | 13,16 | 14,94 | 3,05 | 199,3 | | 84 |
| | | | | Капуста тушеная | 150 | 4,4 | 5,54 | 17,42 | 137,14 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 180 | 4,37 | 3,71 | 29,39 | 168,43 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 30,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 550 | 25,73 | 25,69 | 88,18 | 686,85 | 0 | 147,5 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Филе куриное отварное со сливочным маслом | 90 | 25,3 | 14,98 | 0,45 | 237,82 | | 84 |
| | | | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 2,29 | 43,04 | 227,69 | | 15 |
| | | | гор.напиток | Чай пакетированный с сахаром и лимоном | 187 | 0,47 | 0,11 | 15,34 | 64,23 | | 15 |
| | | | хлеб | Батон "Новый" | 40 | 3,54 | 1,33 | 24,51 | 124,17 | | 3 |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,81 | 57,81 | | 30,5 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 290 | 38,3 | 18,88 | 97,15 | 711,72 | | 147,5 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | | | | | | | |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | | | | | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201251

Владелец Воложанина Елена Николаевна

Действителен С 15.09.2023 по 14.09.2024