

Школа

"Сорская СОШ № 3 с УИОП"

Утвердил: должность

Директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Новоселова Н.А.

Возрастная категория

12лет и выше

дата

30.08.24

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	10	11	53,1	351,8
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
			хлеб	хлеб ржаной/пшеничный	60	2,3	0,3	11,5	117
			фрукты	яблоко	100	0	0	48	108
			бутерброд	сыр твердых сортов в нарезке	40	7	9	0	109,1
			бутерброд	масло сливочное (порциями)	30	0	0	44	108
			<i>итого</i>		680	23,3	23,3	167,6	879,9
1	1	Обед	закуска	огурец в нарезке	150	1	0	3	14
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	4	14	143
			2 блюдо	биточек изговядины	120	18	17	16	295
			гарнир	пюре картофельное	200	5	7	26	186
			напиток	компот персиковый	200	1	0	43	175
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	10	47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2	0	8	43
			<i>итого</i>		965	35	28	120	903
			<b>Итого за день:</b>		1645	58,3	51,3	287,6	1782,9
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая	250	10,00	12	42	311
			закуска	повидло фруктовое	40	2	0	40	62
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	51
			хлеб	хлеб ржаной	50	3	1	9	85
			фрукты	апельсин	100	1	0	10	38
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	0	25	118

			<i>итого</i>		690	22	14	135	665
1	2	Обед	закуска	винегрет	100	1	8	7	112
			1 блюдо	суп с рыбными консервами(горбуша)	250	10	5	15	149
			2 блюдо	шницель из говядины	110	20	19	18	315
			гарнир	каша перловая рассыпчатая	230	7	8	47	287
			напиток		200				
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2	0	10	51
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	15	70
			соус		20	1	2	2	24
						0	0	5	22
		<i>итого</i>		970	43	42	119	1030	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1660	65	56	254	1695
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная геркулесовая	250	20	29	5	361
			2 блюдо	яйцо отварное	40	18	9	6	170
			гор.напиток	чай с лимоном и медом	200	0	0	8	32
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
			фрукты	банан	100	2	0	21	91
			хлеб	хлеб ржаной	25	2	0	8	47
		<i>итого</i>		645	44	38	63	771	
1	3	Обед	закуска	помидоры свежие	140	2	2	5	30
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	6	7	13	138
			2 блюдо	рыба припущенная в молоке	100	20	14	4	217
			гарнир	макароньы отварные с сыром	230	11	9	38	277
			напиток	кисель из облепихи	200	0	1	12	59
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	10	51
		<i>итого</i>		990	44	33	102	866	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1635	88	71	165	1637
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная	250	7	6	20	162
			бутерброд		130	1	0	3	18



			<i>итого</i>		945	38	42	112	992
1	5	<b>Итого за день:</b>			1675	65	72	234	1776
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная рисовая	250	8	10	40	288
			бутерброд	яйцо вареное	40	5	4	0	57
			гор.напиток	какао напиток	200	4	4	25	147
			хлеб	хлеб ржаной	35	2	0	12	60
			фрукты	яблоко	100	0	0	44	10
			хлеб	хлеб ржаной	50	4	0	25	117
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2	0	12	60
			<i>итого</i>		710	25	18	158	739
2	1	Обед	закуска	огурец в нарезке	150	1	0	4	21
			1 блюдо	суп лапша домашняя	250	6	13	33	269
			2 блюдо	тефтели говяжьи	120	16	14	10	234
			гарнир	капуста тушеная	220	5	8	29	204
			напиток	компот из кураги	200	1	0	20	81
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	15	1	0	7	35
			хлеб черн.	хлеб ржаной	15	1	0	10	26
			<i>итого</i>		970	31	35	113	870
2	1	<b>Итого за день:</b>			1680	56	53	271	1609
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая	250	16	18	40	0
			шоколад		100	10	35	50	554
			гор.напиток	чай с медом	200	0	0	10	45
			хлеб	хлеб ржаной	50	3	1	17	85
			фрукты	апельсин	100	1	0	10	38
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	0	25	117
			<i>итого</i>		750	34	54	152	839
2	2	Обед	закуска	винегрет	100	1	9	7	112
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250	11	5	17	181
			2 блюдо	курица запеченая	120	32	23	1	155

			гарнир	макароны отварные с сыром	220	11	9	38	277
			напиток	кисель из апельсинов	200	0	0	25	60
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4	0	25	117
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	13	68
			соус	соус сметанный	10	0	0	0	7
			<i>итого</i>		990	62	47	126	977
2	2	<b>Итого за день:</b>			1740	96	101	278	1816
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	7	9	0	352
			бутерброд	сыр твердых сортов в нарезке	30	8	11	25	108
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
			хлеб	хлеб ржаной	40	3	0	20	94
			фрукты	банан	100	2	0	21	91
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	8	43
			<i>итого</i>			650	26	23	85
2	3	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	2	10	10	136
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	6	7	7	115
			2 блюдо	биточек из говядины	100	18	17	16	295
			гарнир	картофель в молоке	180	10	8	43	288
			напиток	компот из брусники	200	0	0	8	33
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	10	47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	7	34
			<i>итого</i>			870	39	42	101
2	3	<b>Итого за день:</b>			1520	65	65	186	1722
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая с маслом	250	8	28	38	270
			бутерброд	яйца вареные	40	8	5	0	71
			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	5	4	4	25
			хлеб	хлеб ржаной	30	2	0	10	51
			фрукты	груша	100	0	0	5	42
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94

			<i>итого</i>		660	26	37	77	553
2	4	Обед	закуска	перец болгарский в нарезке	150	2	0	7	39
			1 блюдо	суп гороховый	250	8	6	20	166
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	17	17	4	232
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	230	14	11	84	388
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	1	13	68
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	0	20	94
				<i>итого</i>		1010	48	35	168
2	4	<b>Итого за день:</b>			1670	74	72	245	1621
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшенная	250	5	13	58	355
			закуска	печенье овсяное	110	6	18	66	430
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	0	13
			хлеб	хлеб ржаной	30	2	0	10	51
			фрукты	мандарин	100	1	0	8	38
			хлеб	хлеб пшеничный	35	3	0	17	82
				<i>итого</i>		725	17	31	159
2	5	Обед	закуска	маринад овощной	115	2	10	11	143
			1 блюдо	суп фасолевый	250	9	6	18	157
			2 блюдо	рыба,запеченая с сыром и луком	130	17	9	4	177
			гарнир	макароны отварные	180	7	7	44	262
			напиток	кисель из вишни	200	0	0	13	53
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	10	51
				<i>итого</i>		935	39	32	115
2	5	<b>Итого за день:</b>			1660	56	63	274	1882
		<b>Среднее значение за период:</b>			1658	66,93	65,03	239,26	1693,49


№ рецептуры	Цена
54-7К-2020	23,92
1024	7.00
	4,6
	26,63
54-1з-2020	26
	22
	103,15
54-2з	12.00
54-2с	38.00
54-6м	63.00
54-11г	19.00
924	20.00
	2.00
	2.00
	0
	103,15
712	20
	6.00
1024	12
	2.00
	19.00
	2.00

	32
54-16з	14.00
225	20.00
658	52.00
744	10.00
924	16.00
	2.00
	2.00
859	4.00
	0
	32
773	20.00
	9.00
1009	10.00
	2.00
	18.00
	2.00
	0
54-3з	14.00
228	26.00
54-6п	79.00
54-3г	22.00
934	7.00
	2.00
	2.00
	0
	0
54	20.00
54-2з	18.00

498	7.00
	2.00
	24.00
	2.00
	0
НИИ	5.00
208	28.00
54-4м	63.00
54-10г	22.00
510	21.00
	2.00
	2.00
	0
	0
54-25к	21.00
	20.00
1024	12,23
	2.00
	29.00
54-1з	17.00
	2.00
	12,23
54-16з	14.00
219	25.00
54-2м	78
744	8.00
1047	7.00
	2.00
	2.00

	78
	90,23
54-25к	21.00
96	9.00
498	7.00
	2.00
	15.00
	2.00
	2.00
	0
	12.00
54-2з	25.00
54-8н	62.00
54	20.00
512	8.00
	2.00
	2.00
	0
	0
247	20.0
	52
1009	6.00
	2.00
	19.0
	2.00
	52
54-16з	14.00
54-5с	31.00
54-21м	76.00

54-3п	22.00
940	19.00
	2.00
	2.00
863	4.00
	0
	52
413	23.00
54-1з	17.00
1024	7.00
	2.00
	18.00
	2.00
	0
54-8з	5.00
54-1с	38.00
54-6м	52.00
54-10г	17.00
924	9.00
	2.00
	2.00
	0
	0
262	20.00
	6.00
498	7.00
	2.00
	24.00
	2.00

	0
54-4з	15.00
221	26.00
54-2м	78.00
237	8.00
508	7.00
	2.00
	2.00
	0
	0
405	20.00
	24.00
1010	4.00
	2.00
	25.00
	2.00
	0
НИИ	5.00
221	25.00
54-11р	82.00
54-1р	10.00
933	10.00
	2.00
	2.00
	0
	0
	69,345

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720977

Владелец Новоселова Наталья Афанасьевна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025