

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ СОШ № 1 (должность)
Ситни В.В. (ФИО)
(дата)

С. Покровское (должность)
Ситни В.В. (ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак ОВЗ	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ							
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
Обед Овз	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507

	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	ИТОГО ЗА Обед Овз	950	27,81	35,17	135,82	886,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	67,74	87,95	292,62	2088,88	
День 2							

Завтрак ОВЗ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек						
	Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111

ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ		565	15,62	21,84	83,84	598,66	
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек						
	Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	47,14	6,47	59,04	481,58	
Обед Овз	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23	48

ИТОГО ЗА Обед Овз		910	51,49	11,95	92,02	682,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2105	114,25	40,26	234,90	1762,47	
День 3							

Завтрак ОВЗ	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
--------------------	---------------	-----	------	------	-------	-------	-----

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		610	11,65	15,97	66,62	458,66	
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
Завтрак льгота	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		525	26,23	33,36	70,31	681,79	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Обед Овз	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
ИТОГО ЗА Обед Овз		825	32,29	31,12	112,03	853,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1960	70,17	80,45	248,96	1993,74	
	День 4						
Завтрак ОВЗ	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
Завтрак льгота	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	540	25,75	40,27	55,94	688,94	
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370

Чай с сахаром		200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
Икра кабачковая (промышленного производства)		100	1,90	8,90	7,70	119	115
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		550	20,72	24,30	81,94	628,96	
Обед Овз	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
Вафли		40	1,12	1,32	30,92	140	588
ИТОГО ЗА Обед Овз		870	27,12	30,40	139,07	939,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	73,59	94,97	276,95	2257,68	
День 5							

Завтрак ОВЗ							
Завтрак ОВЗ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка						
	"Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Завтрак льгота	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,82	25,32	58,52	556,96	

Обед Овз	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
Овощи натуральные (огурцы)		100	0,80	0,10	2,50	14	106
ИТОГО ЗА Обед Овз		680	34,65	31,27	61,53	664,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	70,05	67,33	190,05	1644,88	
День 6							
Завтрак ОВЗ	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	247
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		525	18,35	30,40	74,88	645,35	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
Обед Овз	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		660	33,50	25,09	98,92	755,36	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
ИТОГО ЗА Завтрак льгота	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
ИТОГО ЗА Обед Овз	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
		910	35,55	30,07	118,67	882,35	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 7						
Завтрак ОВЗ						
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97 519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06 517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4 268
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ						
		575	16,40	21,92	86,38	615,46
Завтрак льгота						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119 115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8 258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97 519
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6 429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота						
		630	24,46	22,87	71,98	594,6
Обед ОВЗ						
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8 258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9 144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94 108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96 507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 109
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140 588
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6 429
ИТОГО ЗА Обед Овз						
		850	31,38	19,24	130,61	823,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		2055	72,24	64,03	288,97	2033,96
День 8						
Завтрак ОВЗ						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74 617
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5 267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105

ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ									
Завтрак льгота	Птица отварная	510	13,30	20,60	83,09	602,5			
	Макаронные изделия отварные	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404		
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291		
	Напиток "Валетек" с витаминами	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175		
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	18,40	74	617		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108		
ИТОГО ЗА Завтрак льгота									
Обед Овз	Борщ с капустой и картофелем	630	42,76	23,23	135,36	922,84			
	Хлеб пшеничный	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108		
	Компот из плодов или ягод сушеных	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Птица отварная	200	0,30	0,00	20,10	81	512		
	Макаронные изделия отварные	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404		
ИТОГО ЗА Обед Овз									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 9									
Завтрак ОВЗ									
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317		
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105		
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501		
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ									
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	475	35,67	34,90	88,60	790,26			
	Молоко сгущенное	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317		
	Масло сливочное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481		
	Батон нарезной	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105		
	Кофейный напиток с молоком	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501		
ИТОГО ЗА Завтрак льгота									
Обед Овз	Суп из овощей с фасоль	445	33,69	34,54	78,58	738,06			
		250	1,65	5,17	11,90	100,7	143		
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107		

Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 I
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА Обед Овз	880	28,74	24,65	86,82	686,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1800	98,10	94,09	254,00	2214,71	
День 10						
Завтрак ОВЗ	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	100	0,80	0,20	7,50	38	112
Плоды свежие (мандарин)	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Батон нарезной						
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка	200	6,20	9,60	27,00	220	625
"Валетек" для детей	550	10,58	10,74	70,00	423,6	
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ						
Завтрак льгота	100	17,80	17,50	14,30	286	381
Котлеты, биточки, шницели из говядины	180	3,60	9,63	15,30	162	195
Рагу из овощей	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Чай с лимоном	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
Горошек зеленый	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб пшеничный	630	28,10	31,35	71,06	680,2	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота						
Обед Овз	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	0,70	0,30	22,80	97	519
Напиток из шиповника	40	3,04	0,32	19,68	94	108
о Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
об Хлеб ржаной						
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1

ИТОГО ЗА ОБЕД ОВЗ	910	32,93	37,15	107,42	898,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2090	71,61	79,24	248,48	2002,18	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	20050	825,92	766,11	2694,81	20837,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2005	82,59	76,61	269,48	2083,744	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813701

Владелец Ситник Ольга Владимировна

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024