ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 3b077cd786884caa88634b93a5afd803
Владелец Саяпина Елена Геннадьевна
Действителен 28 сентября 2023 по 21 декабря 2024

Школа МБОУ СОШ №5 г.Охи им.А.В.Беляева

Утвердил: должность И.о.директора школы

фамилия Саяпина Е.Г.

дата 2023

день *месяц* *год*

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	8,64	11,06	44,32	312	173	17,51
				сыр	30	6,96	4,43	0	108	15	24,97
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	2,18
			хлеб	Пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		545	22,2	16,43	100,3	678,56		56,29
1	1	Обед	закуска	Огурец соленый консервированный	100	1,33	1	1,7	10		32,26
			1 блюдо	Суп с гречневой крупой	263	3,73	4,12	12,32	106,13	101	14,87
			2 блюдо	Плов с мясом свинины	150/50	16,83	37,56	34,52	544	265	36,28
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,08	28,2	116,6	349	21,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		653	28,74	43,68	117,72	975,29		116,73
1	1	**Итого за день:**			1198	50,94	60,11	218,02	1653,85		173,02
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	21,33	23,47	0,45	298,18	288	48,72
				Макаронные изделия отварные	200	7,56	7,69	42,56	208,4	202	10,89
			гор.напиток	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	16,55
			хлеб	Пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								

			хлеб	Ржаной	30	1,32	0,24	8,12	62,1		3,79
				лечо	100	1	0,01	4,5	20		22,96
			итого		690	39,43	34,57	109,52	863,54		110,75
1	2	Обед	закуска	Лечо	100	1	0,01	4,5	20		22,96
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	250/13	3,73	4,12	12,32	106,13	101	14,87
			2 блюдо	Птица отварная	100	21,33	23,47	0,45	290,18	288	48,72
			гарнир	Макароны отварные	200	7,56	7,69	42,56	208,4	202	10,89
			напиток	Какао со сущеным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	16,55
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,6		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		690	43,82	38,81	125,9	961,81		125,62
1	2	**Итого за день:**			1380	83,25	73,38	235,42	1825,35		236,37
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная с соусом	100,5	15,54	20,1	16,14	309,38	269	36,06
				Картофельное пюре	200	4,09	6,4	26,01	183	312	19,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,18
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	3,98	0,36	12,18	62,1		3,79
				Помидор соленый консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	70	36,38
			итого		690,5	29,33	27,54	101,63	770,94		106,15
1	3	Обед	закуска	Помидор соленый консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	70	36,38
			1 блюдо	Суп картофельный с морской капустой	250/13	3,73	4,12	12,32	106,13	102	24,16
			2 блюдо	Котлеты мясные с соусом	100,5	15,54	20,1	16,14	309,38	269	36,06
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	26,01	183	312	19,9
			напиток	Компот из свежей ягоды	200	0,32	0,08	28,2	116,6	342	21,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79

			итого		690,5	31,31	31,72	127,15	933,67		149,82
1	3	**Итого за день:**			1381	60,64	59,26	228,78	1704,61		255,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	37,52
				Каша гречневая рассыпчатая	200	11,09	11,94	49,82	350	171	18,79
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	3,88
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
				Огурец свежий	100	0,71	0,1	1,91	11		21,96
			итого		490	33,01	29,77	110,8	842,56		93,78
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,71	0,1	1,91	62,1		21,96
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	265	5,15	12,31	7,9	122,7	88	15,66
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	37,52
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,09	11,94	49,82	350	171	18,79
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	62	377	15,47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		955	38,81	42,11	131,13	1016,36		121,03
1	4	**Итого за день:**			1445	71,82	71,88	241,93	1858,92		214,81
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с соусом	100/50	12,9	10,5	18,02	217,5	234	30,64
				Рис отварной	200	20,58	7,17	48,91	279,6	304	11,61
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	2,18
			хлеб	Пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
				Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,8	24		30,42
			итого		605	41,2	18,81	126,71	779,66		86,48
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,8	24		30,42

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/13	8,31	7,1	16,83		102	14,14
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом	100/50	12,9	10,5	18,02	217,5	234	30,64
			гарнир	Рис отварной	200	20,58	7,17	48,91	279,6	304	11,61
			напиток	Компот консервированный	200	2,42	0,94	162,17	667	347	19,53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		590	51,86	26,83	290,71	1386,66		117,97
1	5	**Итого за день:**			1195	93,06	45,64	417,42	2166,32		204,45
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	210	6,08	11,18	33,48	260	175	16,83
				сыр	30	6,96	4,43	0	108	15	24,97
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380	16,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		530	22,51	18,52	95,38	679,96		69,95
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,71	0,1	1,91	11		21,96
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами	250/13	7,89	10,85	48,45	343	101	15,21
			2 блюдо	Курица отварная	100	8,88	14,32	5,69	196,11	293	48,72
			гарнир	Макароны отварные	200	12,9	10,5	18,02	217,5	234	10,89
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0	24	100	347	16,65
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		3,03
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		690	37,11	36,69	139,05	1066,17		120,25
2	1	**Итого за день:**			1220	59,62	55,21	234,43	1746,13		190,2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	260	40,19

				Икра кабачковая	82	1,56	7,3	6,31	97,58		16,36
			гор.напиток	Какао на сгущеном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	16,55
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		572	25,82	44,53	91,33	872,25		84,73
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	82	1,56	7,3	6,31	97,58		16,36
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	263	6,94	7,33	14,17	160,77	101	20,93
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	260	40,19
			гарнир								
			напиток	Компот сухофруктов	200	2,42	0,94	162,17	667	347	7,87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		835	31,51	50,2	242,58	1561,62		96,98
2	2	**Итого за день:**			1407	57,33	94,73	333,91	2433,87		181,71
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	18,58	33,11	3,52	386,21	210	53,16
				Помидор консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20		36,38
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущеным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380	16,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		590	29,15	36,12	68,92	718,17		117,69
2	3	Обед	закуска	Помидор консервированный	100	1,1	0,1	3,5	20	70	36,38
			1 блюдо	Свекольник	263	13,15	7,89	23,67	207,77	96	17,78
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261	27,1
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,09	11,94	49,82	350	171	18,79
			напиток	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,6	344	21,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		953	44,69	29,77	149,66	1049,93		133,37
2	3	**Итого за день:**			1543	73,84	65,89	218,58	1768,1		251,06
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	150/50	8,39	18,95	15,42	265,15	321/256	41,7
				Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,8	24		30,42
			гор.напиток	Какао на сг.молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	16,55
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		390	19,71	22,67	85,29	626,11		100,3
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,12	0,2	3,8	24		30,42
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделилиями	263	6,53	5,41	17,33	155,65	103	15,17
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	150/50	8,39	18,95	15,42	265,15	261	41,7
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	257	15,47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		653	23,37	25,53	105,13	758,16		114,39
2	4	**Итого за день:**			1043	43,08	48,2	190,42	1384,27		214,69
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба "минтай" тушеная в томате с овощами	100	7,48	7,48	9,67	136	279	26,16
				Рис отварной	200	20,58	7,17	48,94	279,6	304	11,61
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	2,18
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			фрукты								
			хлеб	Ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
				лечо	100	1	0,01	4,5	20		22,96

			итого		705	35,66	15,6	119,09	694,16		74,54
2	5	Обед	закуска	лечо	100	1	0,01	4,5	20		22,96
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофеля	213	4,08	6,75	11,22	130,24	82	17,04
			2 блюдо	Рыба "минтай" тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	279	26,16
			гарнир	Рис отварной	200	20,58	7,17	48,91	279,6	304	11,61
			напиток	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	2,18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46		7,84
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,18	62,1		3,79
			итого		918	42,01	19,82	124,41	793,4		91,58
2	5	**Итого за день:**			1623	77,67	35,42	243,5	1487,56		166,12
		Среднее значение за период:			1343,5	67,125	60,972	256,24	1802,9		208,84