Школа	МАОУ "Рахмангуловская	а СОШ"	Утвердил: должность	директор)		
Типово	е примерное мен	ю приготавливаемых блюд	фамилия	Пупышев			
Возрастная	категория	7-11 лет	дата	30	8	2024	
			•	день	месяц	год	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		каша "Дружба"	200	5	7		191	229	14.54
				бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.13
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	574	1.98
			фрукты	яблоки	200	8.0	8.0	19.6	88	82	29.8
				яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	60	267	10
			итого		740	23.3	26	85.2	664		93.87
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	4	71	150	8.28
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем\ сметана	200\5	1	5	3	57	104.433	5.56
			2 блюдо	мясо тушеное	90	14	14	5	197	321	55.85
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	251	202	9.05
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0	20	60	487	11.95
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		570	30.7	30.6	102.44	790		95.04
1	1	Итого	за день:		1310	54	56.6	187.64	1454		188.91
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный запеченный	200	30	11	41	381	285	52.32
				молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471	9.74
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			итого		700	39.5	15.7	120	805		100.78
1	2	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7	9	8	144	122	13.15
			_	рагу из птицы	200	21	19	16	319	376	52.38

			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496	5.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		735	36.1	31.3	76.3	736		101.74
1	2	Итого	за день:		1435	75.6	47	196.3	1541		202.52
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	205	17	26	4	320	268	21.04
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	8.72
			хлеб	бутерброд с маслом (1-й вариант)	60	3	19	17	250	69	25.42
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			итого		700	26	48.5	68.6	844		86.96
1	3	Обед	закуска	икра кабачковая промышл. производства)	65	1	5	5	71	150	8.28
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем\ сметана	200	2	5	7	85	95, 433	7.30
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	14	5	197	339	56.78
			гарнир	пюре картофельное	150	4	6	9	105	377	12.17
					200						
			напиток	напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком		0	0		70	509	9.10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0		82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
				соус томатный	20	0	1	1	10	419	2.02
			итого		795	26.74	31.84	74.62	691.8		100
1	3		за день:		1495	52.74	80.34	143.22	1535.8		186.96
1	4	Завтрак		каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	9		222	234	14.74
				бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
				чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				яйцо вареное	40	5	5	0	63	267	10
			итого		740	26.4	27.9	88.1	744		97.51
1	4	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	19.97

		ĺ	1 блюдо	суп из овощей \ сметана	200	2	4	5	67	116, 433	6.11
				opin no osospan (amerana	90	_					*****
			2 блюдо	котлеты, биточки или щницели из птицы припущенные		18	16	10	256	372	46.61
			гарнир	макароные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	8.06
			напиток	соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0	20	86	501	17.10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
				соус сметанный	20	0	2	1	20	408	4.50
			итого		795	34.3	29.7	99.7	809		106.7
1	4	Итого	за день:		1535	60.7	57.6	187.8	1553		204.21
1	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	32	15	30	30	279	69.73
				повидло, джем или варенье (порциями)	30	2	2	17	86	86	5.09
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	8.72
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			итого		700	42.7	20.8	111.6	472		117.69
1	5	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41
			1 блюдо	суп гороховый	200	6	3	13	98	127	5.35
			2 блюдо	рыба, припущенная в молоке	90	12	1	3	79	297	17.97
			гарнир	каша рассыпчатая с овощами	150	3	3	34	177	211	6.00
				кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0		95	504	11.63
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		775	29.1	10.6	108	644		71.71
1	5	Итого	за день:		1475	71.8	31.4	219.6	1116		189.4
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная жидкая	200	5	7	28	235	232	13.59
				яйцо вареное	40	5	5	0	63	267	10
			-1 -	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	8.72
			хлеб	бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
			фрукты	яблоки	200	0	0		88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98

			итого		740	25.6	28.1	89.6	787		100.51
2	6	Обед	закуска	икра кабачковая промышл. производства)	65	1	5	5	71	150	8.28
			1 блюдо	рассольник ленинградский \ сметана	200\5	2	5	11	96	100, 433	7.69
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины	90	14	12	5	182	326	58.73
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	8.06
					200						
			напиток	напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком		0	0	17	70	509	9.10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		575	28.84	27.94	98.62	757.8		96.21
2	6	Итого	за день:		1315	54.44	56.04	188.22	1544.8		196.72
2	7	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный запеченный	200	30	11	41	381	285	52.32
				молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471	9.74
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			итого		700	39.5	15.7	120	805		100.78
2	7	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41
			1 блюдо	свекольник \ сметана	200 \5	4	5	9		98, 433	6.78
			2 блюдо	рыба, тушеная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	298	25.53
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	3	4	48	251	202	9.05
			напиток	кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0		95	504	11.63
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		575	27	15.3	117	716		83.75
2	7		за день:		1275	66.5	31	237	1521		184.53
2	8	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	20	160	139	14.85
				бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.13
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	574	1.98
			фрукты	яблоки	200	8.0	8.0	19.6	88	82	29.8

				яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	60	267	10
				12 112 22							
			итого		740	24.1	25.5	76.9	633		94.18
2	8	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	19.97
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой \ сметана	200\5	2	5	7	79	118, 433	4.65
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	16	319	321	52.38
			гарнир								
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	86	501	17.10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		535	31.7	26.5	77.2	679		98.45
2	8	Итого	за день:		1275	55.8	52	154.1	1312		192.63
2	9	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	205	17	26	4	320	268	21.04
				чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	бутерброд с маслом (1-й вариант)	60	3	19	17	250	69	25.42
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			итого		700	24.6	46.8	66.1	814		82.81
2	9	Обед	закуска	икра кабачковая (промыш. производства)	60		5	5	1	150	8.28
				суп с макаронными изделиями и картофелем	200		3	10	2	129	3.74
			2 блюдо	котлеты из говядины	90		14	5	14	339	56.78
			гарнир	пюре картофельное	150		6		4	377	12.17
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0		0	487	11.95
				хлеб пшеничный формовой	35		0		3	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35		1	14	3	574	1.98
				соус молочный к блюдам (1 -й вариант)	20	1	1	1	1	403	3.17
					76.5	07.	00 :	00 -	0= -		100
			итого		790	27.5	30.1	80.5	27.5		100.44
2	9		за день:		1490	52.1	76.9	146.6	841.5	070	183.25
2	10	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	32	15	30	30	279	69.73
				повидло, джем или варенье (порциями)	30	2	2	17	86	86	5.09
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	8.72
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37

			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			итого		700	42.7	20.8	111.6	472		117.69
2	10	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7	9	8	144	122	13.15
			2 блюдо	плов из отварной птицы	200	12	8	25	223	297	51.01
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496	5.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			итого		735	27.1	19.8	85	640		100.37
2	10	Итого	за день:		1435	69.8	40.6	196.6	1112		218.06
				Среднее значение за период:	1404	61.348	52.948	185.71	1353.11		194.719

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945437

Владелец Пупышев Николай Алексеевич

Действителен С 25.09.2024 по 25.09.2025