

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00B586033E12CE6110F803350D5FAA2F2D
Владелец: Рябова Оксана Борисовна
Действителен: с 06.06.2022 по 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Директор школы (должность)
Рябова О.Б. (ФИО)
30.08.2023 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Ватрушка	100	11,30	10,02	33,12	328,23	540
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,84	16,88	67,42	560,19	131
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	200	3,80	5,88	17,28	128,28	405
	Гуляш куриный	90	12,25	12,65	5,63	196,50	291
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	224,3	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,28	23,1	101,86	712,22	494
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,53	9,5	39,71	270,51	543,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,65	49,48	208,99	1542,92	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	7,00	12,60	18,30	225,3	302
	Фрукт сезонный	120	0,50	0,50	9,80	47	564
	Булочка домашняя	60	8,40	5,97	46,50	212	493
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,1	19,07	81,62	512,76	134,1
ОБЕД	Рассольник ленинградский, с курицей	200	2,46	7,38	13,94	155,46	411
	Тефтели из кур с рисом	90	10,12	10,49	8,52	169,91	237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	507
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,83	26,62	105,71	753,78	516,1
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	542
	Плюшка московская	100	11,82	7,92	71,54	355,16	513,16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	17,22	12,92	93,14	513,16	1779,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,15	58,61	280,47	1779,7	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	6,03	7,04	40,60	257,32	574
	Булочка с сыром	100	12,28	10,26	23,43	220,19	493
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,51	17,3	71,05	505,97	147
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	4,65	4,55	15,06	176,5	345,1
	Котлеты рыбные с соусом	90	11,03	8,36	10,83	186,12	195,1
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	519
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,82	23,44	104,36	731,85	516,1
ПОЛДНИК	чай с ягодой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	543,2
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	100	7,85	9,88	28,95	239,52	288,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,07	9,94	36,15	268,6	1506,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,4	50,68	211,56	1506,42	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	22,60	225	266
	Булочка домашняя	80	8,40	5,97	36,50	236	590
	Печенье	20	1,50	1,36	12,36	82	494
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,20	30,84	494
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,20	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,32	16,73	78,66	573,84	142,3
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	200	2,24	6,58	17,40	158,3	412,1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	12,60	8,28	205,36	418,1
	Каша из гречки с маслом	150	9,25	5,71	40,54	201,4	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,2	26,55	101,62	728,2	10,86
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	555,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	8,02	44,1	327,6	1629,64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,25	8,02	63,1	402,6	1629,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,77	50,3	224,38	1629,64	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	200	14,47	17,30	45,26	323,5	406
	Булочка домашняя	100	3,08	1,83	25,78	190,8	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,75	19,13	78,06	542,76	147
ОБЕД	Суп картофельный с клецками, с курицей	200	5,16	4,18	32,16	198,3	407
	Картофель тушеный с птицей	240	15,80	18,90	28,30	347,8	507
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	700	25,57	23,94	104,86	748,84	494
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	543,3
	Устрица с маком	100	8,20	8,78	42,60	239,67	270,51
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,46	8,78	50,24	270,51	1562,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,78	51,85	232,76	1562,11	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Пирожки печеные с повидлом	100	10,82	10,36	23,43	220,19	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,66	17,52	63,87	469,27	1335
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, с курицей	200	6,50	7,94	12,85	154,36	412,2
	Котлета куриная в соусе	90	9,35	12,48	10,28	224,3	291
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	224,3	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		700	26,08	24,99	102,09	743,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ10,86
	Сдоба со сгущенным молоком	100	8,3	10,2	28,3	276,32	
		300	8,3	10,2	47,3	351,32	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	51,04	52,71	213,26	1563,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	150(50)	14,12	16,90	33,78	379,56	233
	Булочка домашняя	100	3,08	1,83	52,06	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		500	17,4	18,73	92,86	726,02	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с клецками с курицей	200	5,16	4,18	32,16	198,3	147
	Плов из отварной птицы	240	15,17	18,47	45,26	435,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25	23,45	113,66	804,38	
ПОЛДНИК	Сдоба выборская	100	7,70	7,80	40,31	223,45	426
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
		300	8	7,92	49,49	263,19	
Итого за полдник		1500	50,4	50,1	256,01	1793,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	7,82	7,04	22,60	236,50	250
	Булочка ванильная	100	8,74	10,56	51,43	298,30	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		500	16,76	17,6	81,05	563,26	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1
	Биточки рыбные с соусом	90	9,52	8,36	11,83	186,12	345,1
	Каша из гороха с маслом	150	9,36	9,71	39,91	256,49	418,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,77	26,09	101,08	761,21	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	112	516,1
	Плюшка московская	100	4,30	6,57	85,60	225	542
		300	9,7	11,57	107,2	337	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	52,23	55,26	289,33	1661,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	7,16	9,40	28,80	257,32	266
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	
	Булочка школьная	60	6,30	5,23	33,12	169,3	540
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
		500	18,82	19,23	69,46	540,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	200	2,24	6,58	17,40	158,3	142,3
	Шницели курные припущенные с соусом	90	12,28	11,48	10,28	178,6	412,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	318,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,56	27,14	110,1	818,56	
ПОЛДНИК	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	6,96	26,54	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,25	8,30	29,77	241,65	542
		300	9,25	8,3	36,73	268,19	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	54,63	54,67	216,29	1627,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	17,70	18,30	50,38	395,78	237
	Фрукт сезонный	150	0,60	0,60	14,85	72	411
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,5	18,9	72,25	496,24	
ОБЕД	Свекольник с курицей	200	4,54	4,22	28,30	154,69	142,3
	Тефтели мясные в соусе	90	12,28	12,48	12,76	248,32	412,2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	32,60	156,68	429
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,64	24,1	109,9	732,71	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый плодовой ягодный томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	22,70	249,36	555,1
		300	8,45	7,72	46,5	349,36	
		1500	51,59	50,72	227,65	1578,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15000	525,64	524,38	2360,7	16245,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1500	52,564	52,438	236,07	1624,516	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590 20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40178-20		12-16	12-16	46-60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40175-20		20-25	20-25	80-100	600-750
Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Завтрак	500,0	17,5	18,1	75,6	549,1
Обед	700,0	25,6	24,8	105,5	753,5
Полдник	280,0	9,5	9,5	53,0	314,4
	1480,0	52,6	52,4	234,2	1617,0

Примечание: в примерном десятидневном меню допускается замена продуктов в соответствии с таблицей