ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009A4B986C812CB121BE930911C2CC7432
Владелец: Елагина Татьяна Михайловна
Действителен: с 04.07.2023 до 26.09.2024

Школа МОУ "ЦО №1" г.Ясногорска

Утвердил: должность директор
фамилия Т.М.Елагина
дата 4 (день) 9 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет с зеленым горошком	185	12	13	6	189	54-2о-20	37,37
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн-20	0,99
			хлеб	хлеб	40	3	3	20	79	пром	4,67
			фрукты	яблоко	120	1	1	12	53	пром	15
				зефир	35	0	0	28	113	пром	8,02
			итого		580	16	17	72	461		66,05
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	2	16	101	54-24с-20	8,15
			2 блюдо	курица отварная	90	13	5	4	204	54-25м-20	51,68
			гарнир	рис отварной	150	4	5	36	204	54-6г-20	11,24
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	20	81	54-1хн-20	6,52
			хлеб бел.		30	3	0	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		700	27	12	101	723		#ЗНАЧ!
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!

1	1	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	1	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	1	**Итого за день:**			1280	43	29	173	1184		#ЗНАЧ!
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	160	6	5	35	210	54-1г-20	12,17
				котлета рыбная	90	12	4	6	100	54-13р-20	34,14
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн-20	2,3
			хлеб	батон нарезной	30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты								
			салат	свекла отварная дольками	60	1	0	5	25	54-28з-20	2,52
			итого		540	21	10	68	442		54,63
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	200	8	6	20	166	54-8с-20	8,05
			2 блюдо	гуляш из говядины	90	15	15	4	209	54-2м-20	56,94
			гарнир	картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11г-20	18,2
			напиток	компот из изюма	20	3	1	16	67	54-2хн-20	6,29
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	59	пром	1,96

			итого		520	33	28	85	719		#ЗНАЧ!
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	2	**Итого за день:**			1060	54	38	153	1161		#ЗНАЧ!
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшенная	200	2	10	37	275	54-11з-20	18,66
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн-20	9,87
			хлеб		30	3	1	15	79	пром	3,5
			фрукты								
			салат	из моркови и яблок	70	2	0	15	71	54-11з-20	6,97
			итого		500	11	14	78	511		39
1	3	Завтрак 2	фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	3	Обед	закуска	щи из свежей капусты	250	3	7	8	99	54-1с-20	12,06
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлета куриная	80	17	4	12	152	54-230-20	18,56
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	13	13	7	234	54-4г-20	9,67
			напиток	компот из апельсинов	200	1	0	16	67	24-2хн-20	5,24
			хлеб бел.		30	2	0	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		740	38	24	68	685		#ЗНАЧ!
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	3	**Итого за день:**			1240	49	38	146	1196		#ЗНАЧ!
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью	150	16	9	26	250	54-2т-20	39,62

			гор.напиток	какао с молоком	200	5	4	12	100	54-21гн-20	15,35
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты	мандарин	100	1	0	8	35	пром	17,14
				молоко сгущное	20	1	2	11	66	пром	6,52
			итого		500	25	16	72	530		82,13
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свежей капусты со сметаной	250	6	7	13	138	54-2с-20	13,14
			2 блюдо	плов с курицей	240	30	9	37	346	54-12м-2	24,36
			гарнир								
			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн-20	6,82
			хлеб бел.		30	2	1	10	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		750	40	17	80	659		#ЗНАЧ!
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!

1	4	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	4	**Итого за день:**			1250	65	33	152	1189		#ЗНАЧ!
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1гн-20	11,41
				биточки из курицы	90	17	4	12	152	54-23м-20	32,16
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	27	54-3гн-20	2,3
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты								
			салат	из свеклы отварной	60	1	3	5	46	54-13з-20	2,55
			итого		530	25	13	72	501		51,92
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп рисовый	250	5	2	14	116	54-10с-20	8,93
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	80	20	20	10	101		54,55
			гарнир	картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11г-20	18,2
			напиток	компот из изюма	200	0	0	18	76	54-4хн-20	6,29
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		740	32	28	87	565		#ЗНАЧ!
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								

			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	5	**Итого за день:**			1270	57	41	159	1066		#ЗНАЧ!
1	6	Завтрак	гор.блюдо	омлет с сыром	150	19	25	3	316	54-2о-20	50,69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	5	21	54-45гн-20	0,99
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты	апельсин	160	1	0	12	61	пром	21,6
				помидор в нарезке	60	1	0	2	13	543з-20	17,94
			итого		600	23	26	37	490		94,72
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	6	7	17	157	54-3з-20	13,18
			2 блюдо	плов из отварной курицы	240	18	18	43	346	57-12м-20	24,36
			гарнир								

			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн-20	6,82
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		750	28	26	95	678		#ЗНАЧ!
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	6	**Итого за день:**			1350	51	52	132	1168		#ЗНАЧ!
1	7	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	5	5	20	185	54-25-к	15,07
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн-20	9,87
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты	мандарин	100	1	0	8	35	пром	17,14
				масло сливочное порцион.	20	0	15	0	132	54-19з-20	17,04

			итого		550	12	24	54	517		62,62
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	3	7	8	99	54-1с-20	12,06
			2 блюдо	жаркое по домашнему с курицей	240	26	26	16	407	54-10м-20	49,74
			гарнир								
			напиток	кисель фруктовый	200	1	0	16	67	54-1хн-20	7,72
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		700	34	34	65	706		#ЗНАЧ!
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!

1	7	**Итого за день:**			1250	46	58	119	1223		#ЗНАЧ!
2	1	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	30	11	22	301	54-1т-20	60,48
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	0	0	1	5	54-4гн-20	4,49
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	44	пром	12,5
				молоко сгущеное с сахаром	20	1	0,2	11	66	пром	6,52
			итого		500	33	12,2	59	495		87,49
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	8	6	20	166	54-8с-20	8,05
			2 блюдо	котлета куриная	80	17	4	12	152	54-2м-20	18,56
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234	54-4г-20	9,67
			напиток	компот из апельсинов	200	0	0	18	76	54-4хн-20	6,59
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		740	37	17	111	761		#ЗНАЧ!
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	1	**Итого за день:**			1240	70	29,2	170	1256		#ЗНАЧ!
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	170	9	8	33	236	54-3г-20	19,41
				икра морковная	100	2	7	10	113	54-12з-20	13,05
			гор.напиток	сок яблочный	200	1	0	20	87	пром	13,6
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты								
			итого		500	14	16	78	515		49,56
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	3	8	15	115	54-21с-20	13,18
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	240	26	26	16	407	54-10м-20	63,75
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	26	106	пром	13,6
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		750	34	35	82	761		#ЗНАЧ!
2	2	Полдник	булочное								

			напиток									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	2	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	2	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	2	**Итого за день:**			1250	48	51	160	1276		#ЗНАЧ!
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рагу из овощей	150	3	8	14	133	54-9г-20	19,7
				котлета из курицы	90	17	4	12	152	54-5м-20	31,84
			гор.напиток	чай слимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн-20	2,3
			хлеб		30	2	1	15	79	пром	3,5
			фрукты								
				салат из моркови и яблок	80	1	8	6	99	54-11з-20	7,98
			итого		550	23	21	54	491		65,32
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и сметаной	250	6	7	13	138	54-2с-20	13,14

			2 блюдо	печень по-строгоновки	80	16	10	14	211	54-31м-20	22,32
			гарнир	макароны отварные	150	4	5	35	197	54-7г-20	11,24
			напиток	компот из суховруктов	200	1	0	20	81	54-1хн-20	6,52
			хлеб бел.		30	2	1	15	79	пром	3,5
			хлеб черн.		30	2	0	10	54	пром	1,96
			итого		740	31	23	107	760		#ЗНАЧ!
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	3	**Итого за день:**			1290	54	44	161	1251		#ЗНАЧ!
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	4	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	5	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	6	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	6	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									

			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	6	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!

2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
2	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		#ЗНАЧ!
		Среднее значение за период:			1248	53,7	41,32	152,5	1197		#ЗНАЧ!