

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Пряжинская СОШ"Санникова О.Н.9/1/2025Директор ООО "ГОРЯЧИЕ ПИРОГИ"Слесарева Ю.О.9/1/2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	210	9.34	11.68	43.36	316.43	43
	Фрукт сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	Пром.
	Какао с молоком	200	4.98	4.90	13.60	118.98	162
	Кондитерское изделие	20	0.40	0.66	15.46	67	Пром.
	Батон	20	1.52	1.12	9.92	55.8	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.64	18.76	92.14	605.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	16.64	18.76	92.14	605.21	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса птицы	100	15.20	2.46	3.49	113.16	311
	Макароны отварные	150	5.85	5.25	35.61	212.88	59
	Фрукт сезонный	100	1.50	0.50	21.00	96	Пром.
	Хлеб	30	2.28	1.68	14.79	63.6	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	25.03	9.95	89.93	544	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	25.03	9.95	89.93	544	
День 3							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	11.98	9.62	42.16	302.78	61
	Фрукт сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Батон	40	3.04	2.24	19.84	111.6	Пром.
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.7	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.75	18.47	87.01	576.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	15.75	18.47	87.01	576.44	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9.50	10.08	43.10	292.44	50
	Фрукт сезонный	100	1.50	0.50	21.00	96	Пром.
	Какао с молоком	200	4.98	4.90	13.60	118.98	162
	Батон	40	3.04	2.24	19.84	111.6	Пром.
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.7	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19.15	23.87	97.71	675.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	19.15	23.87	97.71	675.72	
День 5							
ЗАВТРАК	Биточки из говядины с соусом	100	17.37	13.94	9.38	230.33	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	6.43	38.91	248.85	62
	Овощи отварные	100	1.12	0.25	3.75	21.38	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28.91	21.80	76.94	601.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	28.91	21.80	76.94	601.32	
День 6							

ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	11.98	9.62	42.16	302.78	61
	Фрукт сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Батон	30	2.28	1.68	14.88	83.7	Пром.
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	Пром.
	Кондитерское изделие	20	0.40	0.66	15.46	67	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	15.32	15.50	97.43	587.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	15.32	15.50	97.43	587.14	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.90	11.12	41.30	301.36	43
	Фрукт сезонный	100	1.50	0.50	21.00	96	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Батон	40	3.04	2.24	19.84	111.6	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.60	2.65	0.35	35.56	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.24	16.57	97.53	602.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	16.24	16.57	97.53	602.88	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов с курицей	210	22.72	9.16	52.40	382.97	117
	Овощи отварные	100	0.75	0.12	2.50	14.12	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Батон	30	2.28	1.68	14.88	83.7	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.60	2.65	0.35	35.56	Пром.
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	28.61	16.75	85.26	603.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	28.61	16.75	85.26	603.01	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	14.69	8.78	10.29	176.22	307
	Макароны отварные	150	5.85	5.25	35.61	212.88	59
	Фрукт сезонный	100	1.50	0.50	21.00	96	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23.76	15.71	91.80	585.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23.76	15.71	91.80	585.86	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	10.81	17.90	21.06	199.02	223
	Каша вязкая молочная овсяная	145	6.66	8.99	27.27	216.57	46
	Фрукт сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Батон	30	2.28	1.68	14.88	83.7	Пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.35	29.03	88.05	604.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20.35	29.03	88.05	604.65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5570	209.76	186.41	903.80	5986.23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		557	20.98	18.64	90.38	598.623	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060066

Владелец Санникова Ольга Николаевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025