

Директор МБОУ "ПРЯЖИНСКАЯ СОШ"
Санникова Ольга Николаевна
9/1/2025

Директор ООО "ГОРЯЧИЕ ПИРОГИ"
Слесарева Юлия Олеговна
9/1/2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Мл. школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7.28	10.67	39.00	301.25	29/2
	Биточек из курицы с соусом	90	9.38	3.07	6.38	89.11	128
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	6.43	38.91	248.85	62
	Компот	200	0.08	0.00	10.62	40.44	184
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26.96	21.29	104.77	722.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	26.96	21.29	104.77	722.05	
День 2							
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.12	13.88	7.07	169.2	22
	Котлета рыбная с соусом	90	8.50	4.86	8.83	111.83	92/1
	Рис отварной	150	3.87	4.73	40.08	218.28	64
	Компот	200	1.68	0.24	47.06	193.28	868
	Хлеб	30	2.28	1.68	14.79	63.6	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20.45	25.39	117.83	756.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	20.45	25.39	117.83	756.19	
День 3							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4.00	9.93	12.45	163.45	23
	Жаркое по-домашнему	240	25.36	24.72	21.81	408	114
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.97	6.07	5.85	81.53	9
	Компот	200	0.08	0.00	10.62	40.44	184
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31.93	41.84	60.59	735.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	31.93	41.84	60.59	735.82	
День 4							
ОБЕД	Рассольник домашний	250	4.35	14.10	15.45	205.55	25
	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	7.70	8.39	7.18	134.6	121/1
	Картофельное пюре	150	3.30	5.45	21.78	149.88	69
	Компот	200	1.68	0.24	47.06	193.28	868
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	18.55	29.30	101.33	725.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	18.55	29.30	101.33	725.71	
День 5							
ОБЕД	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	7.72	5.53	13.98	126	586а
	Курица тушеная с морковью	100	15.06	6.22	5.10	137.39	130
	Макароны отварные	150	5.85	5.25	35.61	212.88	59
	Компот	200	1.68	0.24	47.06	193.28	868
	Хлеб	30	2.28	1.68	14.79	63.6	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32.59	18.92	116.54	733.15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	32.59	18.92	116.54	733.15	
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7.28	10.67	39.00	301.25	29/2
	Гуляш из мяса птицы	90	13.68	2.21	3.14	87.52	311
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	6.43	38.91	248.85	62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.9	144
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	31.48	20.43	97.61	707.92	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	31.48	20.43	97.61	707.92	
День 7							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4.00	9.93	12.45	163.45	23
	Биточек из курицы с соусом	90	9.38	3.07	6.38	89.11	128
	Пюре картофельное	150	4.05	6.00	8.70	105	377
	Горошек зеленый с яйцом	60	3.53	3.11	2.93	53.77	2/1
	Компот	200	1.68	0.24	47.06	193.28	868
	Хлеб	30	2.28	1.68	14.79	63.6	Пром.
	Батон	20	1.52	1.12	9.92	55.8	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26.44	25.15	102.23	724.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	26.44	25.15	102.23	724.01	
День 8							
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3.29	11.10	5.66	135.36	22
	Макароны отварные с сыром	240	14.37	11.54	50.59	363.34	61
	Винегрет с растительным маслом	60	0.74	6.10	4.40	76.01	17
	Компот	200	1.68	0.24	47.06	193.28	868
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21.60	30.10	117.57	810.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	21.60	30.10	117.57	810.39	
День 9							
ОБЕД	Рассольник домашний	250	4.35	14.10	15.45	205.55	25
	Котлета рыбная с соусом	90	8.50	4.86	8.83	111.83	92/1
	Картофель отварной	150	3.06	6.12	24.09	164.01	692
	Компот	200	1.68	0.24	47.06	193.28	868
	Хлеб	30	2.28	1.68	14.79	63.6	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	19.87	27.00	110.22	738.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	19.87	27.00	110.22	738.27	
День 10							
ОБЕД	Суп молочный с макаронными изделиями	240	5.98	4.80	30.96	186.17	56/1
	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	7.70	8.39	7.18	134.6	121/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	6.43	38.91	248.85	62
	Компот	200	0.08	0.00	10.62	40.44	184
	Хлеб	30	2.28	1.68	14.79	63.6	Пром.
		Батон	20	1.52	1.12	9.92	55.8
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	26.26	22.42	112.38	729.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	26.26	22.42	112.38	729.46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7320	256.13	261.84	1041.07	7382.97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		732	25.61	26.18	104.11	738.297	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060066

Владелец Санникова Ольга Николаевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025