

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Пряжинская

СОШ"

Санникова О.Н.

9/1/2025

Директор ООО "ГОРЯЧИЕ ПИРОГИ"

Слесарева Ю.О.

01/09/25

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я

категория: Мл. школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.90	11.12	41.30	301.36	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	1.50	0.60	10.30	50.4	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>16.18</b>	<b>17.68</b>	<b>90.46</b>	<b>584.74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>16.18</b>	<b>17.68</b>	<b>90.46</b>	<b>584.74</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из мяса птицы	70	10.64	1.72	2.44	68.07	311
	Макароны отварные	130	5.07	4.55	30.86	184.5	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>19.69</b>	<b>8.51</b>	<b>84.13</b>	<b>470.53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>19.69</b>	<b>8.51</b>	<b>84.13</b>	<b>470.53</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	160	9.58	7.70	33.73	242.22	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	10	0.13	6.15	0.17	56.6	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>12.59</b>	<b>15.99</b>	<b>73.62</b>	<b>487.88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>12.59</b>	<b>15.99</b>	<b>73.62</b>	<b>487.88</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	20	1.50	0.60	10.30	50.4	Пром.
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.35	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>17.54</b>	<b>19.16</b>	<b>88.09</b>	<b>586.17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>525</b>	<b>17.54</b>	<b>19.16</b>	<b>88.09</b>	<b>586.17</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточки из говядины с соусом	70	12.56	9.76	6.56	161.23	111
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.54	5.57	33.72	215.67	62
	Овощи отварные	80	0.89	0.20	3.00	17.11	Б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	15.04	58.36	143
	Хлеб	20	1.52	1.12	9.86	42.4	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22.71</b>	<b>16.71</b>	<b>68.18</b>	<b>494.77</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>22.71</b>	<b>16.71</b>	<b>68.18</b>	<b>494.77</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	160	9.58	7.70	33.73	242.22	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	28.35	Пром.
	Кондитерское изделие	20	0.40	0.66	15.46	67	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>12.92</b>	<b>13.58</b>	<b>89.00</b>	<b>526.63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>515</b>	<b>12.92</b>	<b>13.58</b>	<b>89.00</b>	<b>526.63</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	30	2.28	1.68	14.88	83.7	Пром.
		Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.60	2.65	0.35	35.56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>15.48</b>	<b>16.01</b>	<b>92.57</b>	<b>574.98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>15.48</b>	<b>16.01</b>	<b>92.57</b>	<b>574.98</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов с курицей	200	21.64	8.72	49.90	364.74	117
	Овощи отварные	60	0.45	0.07	1.50	8.47	Б/н
	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
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.35	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>27.23</b>	<b>16.26</b>	<b>81.76</b>	<b>579.18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>505</b>	<b>27.23</b>	<b>16.26</b>	<b>81.76</b>	<b>579.18</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	11.42	6.83	8.00	137.06	307
	Макароны отварные	130	5.07	4.55	30.86	184.5	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19.71</b>	<b>13.06</b>	<b>84.76</b>	<b>518.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>19.71</b>	<b>13.06</b>	<b>84.76</b>	<b>518.32</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	10.81	17.90	21.06	199.02	223
	Каша вязкая молочная овсяная	125	5.74	7.75	23.51	186.7	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	20	1.52	1.12	9.92	55.8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>18.67</b>	<b>27.23</b>	<b>79.33</b>	<b>546.88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>18.67</b>	<b>27.23</b>	<b>79.33</b>	<b>546.88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5195</b>	<b>182.72</b>	<b>164.19</b>	<b>831.90</b>	<b>5370.08</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>519.5</b>	<b>18.27</b>	<b>16.41</b>	<b>83.19</b>	<b>537</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060066

Владелец Санникова Ольга Николаевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025