



Школа МБОУ Кемская СОШ № 2

**Типовое примерное меню прототапливаемых блюд**

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор

Харько Ю.В.

1 9 2023  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшeнная	200	8,3	7,7	37,5	288	173	28,07			
			порц.блюдо	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0	53,74			13,8		
			гор.напиток	чай с сахаром лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9			3,08		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			3,52		
			фрукты	груша	100	4	3	10,3	47			338	28,53	
			<i>итого</i>											
			закуска											
1	1	Обед	1 блюдо	Помидор, огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,2		7,74			
			2 блюдо	Рассольник домашний	250	4,1	5,9	15,58	130,9	96	13,8			
			гарнир	Гуляш	90	10,65	10,35	3,38	149,25	260	37,47			
			напиток	Греча отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	14,13			
			хлеб бел.	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	11,09			
			хлеб черн.	Хлеб цельный	50	2,8	0,55	24,7	114,95			6		
			<i>итого</i>											
1	1	<b>Итого за день:</b>												
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром Российским	170	9,74	13,4	28,5	273,56	309	27,75			
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	5			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			3,52		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,55	68,3	338		28,53		
			<i>итого</i>											
			закуска											
			1 блюдо											
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	4,03	7,6	12,05	132,4	82	15,46			
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	4,82	5,43	30,9	191,73	143	9,6			
			<i>итого</i>											



2	блюдо	котлета из говядины	100	15,8	11,8	8,7	200,5	268	42
	гарнир	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	18
	напиток	Компот из кураги	200	1,16	0,1	15,7	66,9	349	20
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		3,52
	хлеб черн.	Хлеб целебный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		6
	<i>итого</i>		820	33,49	32,59	124,73	921,12		135,52
1	4	<b>Итого за день:</b>	1320	63,28	56,69	188,6	1538,06		238,07
1	5	Завтрак							
		гор.блюдо	150	14,71	20,7	2,87	256,67	310	41,47
		напиток	200	2,9	3,2	4,7	60		32
		гор.напиток	200	0,4	0,1	18,4	75,8	349	18
		хлеб							
		фрукты							
		конд.изд.	150	3	30	33,6	143,4		20
		<i>итого</i>	700	21,01	54	59,57	535,87		111,47
1	5	Обед							
		закуска	100	1,7	5	8,45	95,45		16
		1 блюдо	200	5,16	2,78	18,5	195,45	103	30
		2 блюдо	100	10,5	6,1	2,3	125,21	229	45
		гарнир	150	3,1	6	19,7	145,8	312	29
		напиток	200	0,53	0	9,87	41,6	377	5
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	50	2,8	0,55	24,7	114,95		6
		<i>итого</i>	800	23,79	20,43	83,52	718,46		131
1	5	<b>Итого за день:</b>	1500	44,8	74,43	143,09	1254,33		242,47
2	1	Завтрак							
		гор.блюдо	200	8,3	7,7	37,5	288	173	28,07
		гор.напиток	200	0,2	0	13	65,48	350	12,04
		хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52		3,52
		фрукты	100	0,6	0,5	15,5	68,3	338	28,53
		порц.блюдо	10	0,1	7,2	0,13	65,72		10,79
		<i>итого</i>	550	12,36	15,8	85,45	581,02		82,95
2	1	Обед	80	2	8,1	8,4	114,4	45	16
		закуска							
		Салат из свежей капусты							

	1	1	суп картофельный с фасолью	200	6,68	4,6	16,28	133,4	99	30
		2	кура тушёная с морковью	100	14,4	6,3	4,4	134,3	54	38
			с макаронами отварными, маслом сливочным	153	5,1	7,5	28,5	201,9	309	11,67
			Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342	9,54
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	50	2,8	0,55	24,7	114,95		6
			<i>итого</i>	783	31,14	27,21	106,16	796,55		111,21
2	1		<b>Итого за день:</b>	1333	43,5	43,01	191,61	1377,57		194,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	200	8,3	7,7	37,5	288	173	28,07
			Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	16,09
			хлеб							
			фрукты							
			конд.изд.	150	3	30	33,6	143,4		20
			пром изд	100	0,46	0,33	0,64	71		31
			<i>итого</i>	650	15,54	38,7	97,74	627,51		95,16
2	2	Обед	закуска	80	1,1	3,6	6,1	68	52	13
			1 блюдо	200	8,64	4,32	13,92	129	99	30
			2 блюдо	100	15,8	11,8	8,7	200,5	268	42
			гарнир	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	14,13
			напиток	200	0,4	0,1	18,4	75,8	349	18
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	50	2,8	0,55	24,7	114,95		6
			<i>итого</i>	780	37,64	24,47	111,66	820,11		123,13
2	2		<b>Итого за день:</b>	1430	53,18	63,17	209,4	1447,62		218,29
2	3	Завтрак	гор.блюдо	200	5,5	5,58	17,2	143,02		26
			Чай сладкий	200	0,53	0	9,87	41,6	377	5
			хлеб							
			фрукты	100	0,4	0,4	9,55	68,3	338	28,53
			конд.изд.	150	3	30	33,6	143,4		20
			<i>итого</i>	650	9,43	35,98	70,22	396,32		79,53

2	3	Обед	закуска	Помидор, огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,2			7,74
			1 блюдо	суп крестьянский	200	4,96	6,22	11,24	175,25			30
			2 блюдо	Плов с курой	200	27,3	8,1	33,2	323,4	291		54
			гарнир									
			напиток	Компот из кураги	200	1,16	0,1	15,7	66,9	349		20
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб целебный	50	2,8	0,55	24,7	114,95			6
			итого		710	36,94	15,21	89,88	705,7			117,74
2	3	Итого за день:			1360	46,37	51,19	160,1	1102,02			197,27
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая молочная	200	7,1	6,7	23,8	184,4	173		28,07
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377		5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			3,52
			фрукты	груша	100	4	3	10,3	47	338		28,53
			порц.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72			10,79
			порц.блюдо	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0	53,74			13,8
			итого		565	18,37	21,72	63,42	485,98			89,71
2	4	Обед	закуска	салат из капусты с помидорами	80	1,8	8,7	2,8	145			25
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	4,7	6,24	13,6	185	96		30
			2 блюдо	Капуста тушёная	150	3,6	5	14,5	185	143		50
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342		9,54
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб целебный	50	2,8	0,55	24,7	114,95			6
			итого		730	13,06	20,65	79,48	727,55			120,54
2	4	Итого за день:			1295	31,43	42,37	142,9	1213,53			210,25
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром Российским	170	9,74	13,4	28,5	273,56	309		27,75
			порц.блюдо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209		11,94
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377		5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			3,52
			фрукты	мандарин	100	0,45	0,4	9,5	68,3			54
			порц.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72			10,79
			пром изд	Йогурт	100	0,46	0,33	0,64	71			31

2	5	Обед	итого		660	19,52	26,33	68,24	676,54		144
		закуска									
		1 блюдо	салат из квашеной капусты		100	1,7	5	8,45	95,45		16
		2 блюдо	Суп картоф.-вермишелевый		200	5,16	2,78	18,5	195,45	103	30
		гарнир	Рагу овощное		200	21	7	17,5	284	143	50
		напиток	Компот из свежих фруктов								
		хлеб бел.		200	0,16	0,16	0,16	23,88	97,6	342	9,54
		хлеб черн.	Хлеб цельный		50	2,8	0,55	24,7	114,95		6
2	5	Итого за день:	итого	750	30,82	15,49	93,03	787,45			111,54
				1410	50,34	41,82	161,27	1463,99			255,54
			Среднее значение за период:	1367,1	45,943	47,423	178	1320,58			204,466

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464216

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 29.10.2023 по 28.10.2024