МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УВАЛО-ЯДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УВАЛО-ЯДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: c=RU, st=Омская область, street=ул Школьная д 1, l=с. Увало-Ядрино, title=Исполняющий обязанности директора, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УВАЛО-ЯДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ, 1.2.643.100.1=120D3130323535303137303337343 3, 1.2.643.100.3=120B3036393430393637333034, 1.2.643.100.4=120A3535313930303638393 2, 1.2.643.3.131.1.1=120C3535313930313523535333932, email=lmaroof@rambler.ru, givenName=Наталия Александровна, sn=Жумабаева, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УВАЛО-ЯДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЛЮБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2024.11.18 20:05:48 +06'00'

Школа: МБОУ "Увало-Ядринская СОШ"

Утвердил: должность: и.о.директора
фамилия: Жумабаева
дата: 1 (день) 11 (месяц) 2024 (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 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.52 | 2.16 | 18.12 | 102 | 9 | 6.38 |
| | | | 2 блюдо | котлеты мясные/биточки | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 265.7 | 17 | 32.67 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 228.75 | 26 | 6.5 |
| | | | напиток | сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 | 6 | 17.7 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | фрукты | яблоко | 150 | 0.6 | 0 | 14.7 | 66.6 | 37 | 15.23 |
| | | | соус | Соус красный основной | 40 | 1.3 | 1 | 3.6 | 28.2 | 22 | 1.92 |
| | | | *итого* | | 920 | 33.28 | 22.82 | 128.07 | 891.15 | | 90 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | | | 920 | 33.28 | 22.82 | 128.07 | 891.15 | | 90 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем со сметаной* | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 | 8 | 8 |
| | | | 2 блюдо | пельмени из полуфаб/ промышленного производства | 200 | 20.34 | 15.86 | 48.69 | 489.5 | 20 | 70.54 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 1 | 1.86 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | *итого* | | 680 | 30.15 | 23.27 | 98.64 | 798.7 | | 90 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | | | 680 | 30.15 | 23.27 | 98.64 | 798.7 | | 90 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник Ленинградский* | 200 | 1.92 | 5.14 | 13.22 | 106.66 | 7 | 10.28 |
| | | | 2 блюдо | тефтели из говядины | 90 | 9.8 | 9.9 | 5.4 | 149.7 | 15 | 24.1 |
| | | | гарнир | картофельное пюре | 150 | 3.2 | 5.2 | 19.8 | 139.4 | 25 | 14.77 |
| | | | напиток | Компот из черной смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 | 5 | 9 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | фрукты | апельсин | 200 | 1.85 | 0 | 22.15 | 105.08 | 38 | 20.33 |
| | | | соус | Соус красный основной | 40 | 1.3 | 1 | 3.6 | 28.2 | 22 | 1.92 |
| | | | *итого* | | 960 | 23.28 | 23.05 | 106.02 | 736.54 | | 90 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | | | 960 | 23.28 | 23.05 | 106.02 | 736.54 | | 90 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной* | 90 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 | 10 | 8 |
| | | | 2 блюдо | Гуляш из говядины | 90 | 15.8 | 14.7 | 3.6 | 208 | 21 | 58 |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 | 24 | 9.4 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | 3 | 5 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | *итого* | | 610 | 31.21 | 26.91 | 95.35 | 750 | | 90 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | | | 610 | 31.21 | 26.91 | 95.35 | 750 | | 90 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5.83 | 4.56 | 13.59 | 118.8 | 14 | 14.53 |
| | | | 2 блюдо | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 17.1 | 19.8 | 5 | 266.1 | 27 | 35 |
| | | | гарнир | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 | 23 | 9.52 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 1 | 1.86 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | фрукты | яблоко | 150 | 0.6 | 0 | 14.7 | 66.6 | 37 | 17.57 |
| | | | соус | Соус красный основной | 40 | 1.3 | 1 | 3.6 | 28.2 | 32 | 1.92 |
| | | | *итого* | | 910 | 33.54 | 31.87 | 113.14 | 882 | | 90 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | | | 910 | 33.54 | 31.87 | 113.14 | 882 | | 90 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.52 | 2.16 | 18.12 | 102 | 9 | 6.38 |
| | | | 2 блюдо | котлеты мясные/биточки | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.7 | 228.75 | 17 | 32.67 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 | 18 | 6.5 |
| | | | напиток | Чай с сахаром и лимоном | *200* | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 | 2 | 3 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | фрукты | апельсин | 130 | 1.2 | 0 | 14.4 | 68.3 | 38 | 29.93 |
| | | | соус | Соус красный основной | 40 | 1.3 | 1 | 3.6 | 28.2 | 22 | 1.92 |
| | | | *итого* | | 900 | 33.88 | 22.82 | 127.77 | 860.85 | | 90 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | | | 900 | 33.88 | 22.82 | 127.77 | 860.85 | | 90 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | суп с рыбный с консервой" Сайра" | 200 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.8 | 11 | 13.1 |
| | | | 2 блюдо | Голубцы ленивые порционные | 100 | 8.4 | 7.6 | 6.4 | 128.4 | 18 | 18 |
| | | | гарнир | картофельное пюре | 150 | 3.2 | 5.2 | 19.8 | 139.4 | 25 | 14.77 |
| | | | напиток | компот из яблок с лимоном | *200* | 0.3 | 0.2 | 11.1 | 46.7 | 4 | 13.97 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | фрукты | яблоко | 200 | 0.8 | 0 | 19.6 | 88.8 | 37 | 20.56 |
| | | | *итого* | | 930 | 24.5 | 21.43 | 101.82 | 709.1 | | 90 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | | | 930 | 24.5 | 21.43 | 101.82 | 709.1 | | 90 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Горошек зеленый | 60 | 1.7 | 0.1 | 3.5 | 22.1 | 31 | 7.4 |
| | | | 1 блюдо | свекольник со сметаной | 200 | 1.8 | 4.28 | 10.66 | 88.3 | 13 | 8 |
| | | | 2 блюдо | плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.3 | 19 | 60 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | *200* | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 | 3 | 5 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | *итого* | | 740 | 24.21 | 20.79 | 106.01 | 711.7 | | 90 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | | | 740 | 24.21 | 20.79 | 106.01 | 711.7 | | 90 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 | 12 | 4 |
| | | | 2 блюдо | Гуляш из говядины | 90 | 16 | 16.9 | 3.8 | 232.1 | 21 | 58 |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 | 24 | 9.4 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 1 | 1.86 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | фрукты | апельсин | 130 | 1.2 | 0 | 14.4 | 68.3 | 38 | 7.14 |
| | | | *итого* | | 850 | 34.31 | 28.11 | 107.15 | 829.1 | | 90 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | 850 | 34.31 | 28.11 | 107.15 | 829.1 | | 90 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты со сметаной* | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 | 10 | 8 |
| | | | 2 блюдо | пельмени из полуфаб/ промышленного производства | 200 | 20.34 | 15.86 | 48.69 | 489.5 | 20 | 70.54 |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 1 | 1.86 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб порционный | 80 | 4.91 | 1.71 | 33.45 | 172 | 36 | 9.6 |
| | | | *итого* | | 680 | 30.15 | 23.17 | 94.24 | 780.5 | | 90 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | | | 680 | 30.15 | 23.17 | 94.24 | 780.5 | | 90 |
| | | **Среднее значение за период:** | | | 818 | 29.851 | 24.424 | 107.821 | 794.964 | | 90 |