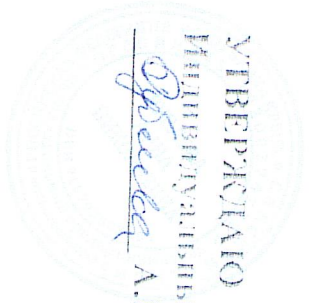


УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор

*А.И. Рыбаев* А.И. Рыбаев



СОТЦИАСОБАИО

Директор «СШ № 3 им. Карагера

Орлена Сабил 3-х степеней

Н.Л. Морозова»

Н.Л. Морозова



ОСНОВНОЕ ИСКЛЮЧНОЕ 2 - X ПЕРИОДИЧЕСКОЕ МЕНО  
ДЛЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ 1-4 КЛАССОВ, ОТНОСИТЕЛЬНЫХ К УПОМЯНУТОЙ КАТЕГОРИИ (ОБЪЕД)  
МБОУ «СШ № 3

ИПЕИИ КАРАГЕРА ОРЛЕНА САБИЛ 3-Х СТЕПЕНЕЙ Н.Л. МОРОЗОВА»

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
		КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,5	4,92	20,33	143,0	303	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>28,5</b>	<b>30,92</b>	<b>149,83</b>	<b>844,1</b>			
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>28,5</b>	<b>30,92</b>	<b>149,83</b>	<b>844,1</b>			

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>ДЕНЬ 2</b>	<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71/70	2011
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,83	4,9	11,75	103,75	81	2011
		ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3,0	225,2	260	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУТЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303,1	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28,83</b>	<b>28,9</b>	<b>110,35</b>	<b>834,55</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>28,83</b>	<b>28,9</b>	<b>110,35</b>	<b>834,55</b>		

**3 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	15.6	117.9	96	2011
		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.4	14.4	4.0	213.5	245	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>32.4</b>	<b>35,8</b>	<b>145,0</b>	<b>1 037,1</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>32.4</b>	<b>35,8</b>	<b>145,0</b>	<b>1 037,1</b>		

### 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫИ	250	4.9	5.33	19.23	144.43	102	2011
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14.4	16.7	15.9	273.3	289	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>835</b>	<b>29,3</b>	<b>29,13</b>	<b>116,73</b>	<b>855,23</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>29,3</b>	<b>29,13</b>	<b>116,73</b>	<b>855,23</b>			

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	21	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,9	11,75	103,75	82	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	11,2	3,2	10,0	117,1	240	2011
		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	6,39	46,62	261,9	304	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
		ЗЕФИР	40	0,25	0	0,32	129,01	К/к	2011
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	К/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	К/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>25,58</b>	<b>20,59</b>	<b>139,59</b>	<b>984,66</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>25,58</b>	<b>20,59</b>	<b>139,59</b>	<b>984,66</b>		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.98	2.83	15.7	100.13	103	2011
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	270	22.8	29.1	53.5	568.1	291	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>35.68</b>	<b>38.23</b>	<b>153.5</b>	<b>1108.23</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>35.68</b>	<b>38.23</b>	<b>153.5</b>	<b>1108.23</b>		

**7 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 2</b>	<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.83	4.9	11.75	103.75	82	2011	
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9.9	15.2	12.1	230.1	294	2011	
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНАЯ	180	4.68	4.95	29.07	180.27	303	2011	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011	
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021	
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>930</b>	<b>24.41</b>	<b>25.95</b>	<b>123.52</b>	<b>839.22</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>			<b>24.41</b>	<b>25.95</b>	<b>123.52</b>	<b>839.22</b>		



**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011	
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	4.98	8.13	84.48	88	2011	
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	270	22.8	29.1	53.5	568.1	291	2011	
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011	
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	н/к	2021	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	н/к	2021	
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>1020</b>	<b>33.8</b>	<b>45,68</b>	<b>157,43</b>	<b>1 193,78</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>			<b>33.8</b>	<b>45,68</b>	<b>157,43</b>	<b>1 193,78</b>		

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 4</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4.9	5.33	19,23	144,43	102	2011
		ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
		КАШКА ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНАЯ	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303.3	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,3</b>	<b>30,43</b>	<b>137,03</b>	<b>946,73</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>28,3</b>	<b>30,43</b>	<b>137,03</b>	<b>946,73</b>		

**10 ДЕНЬ**

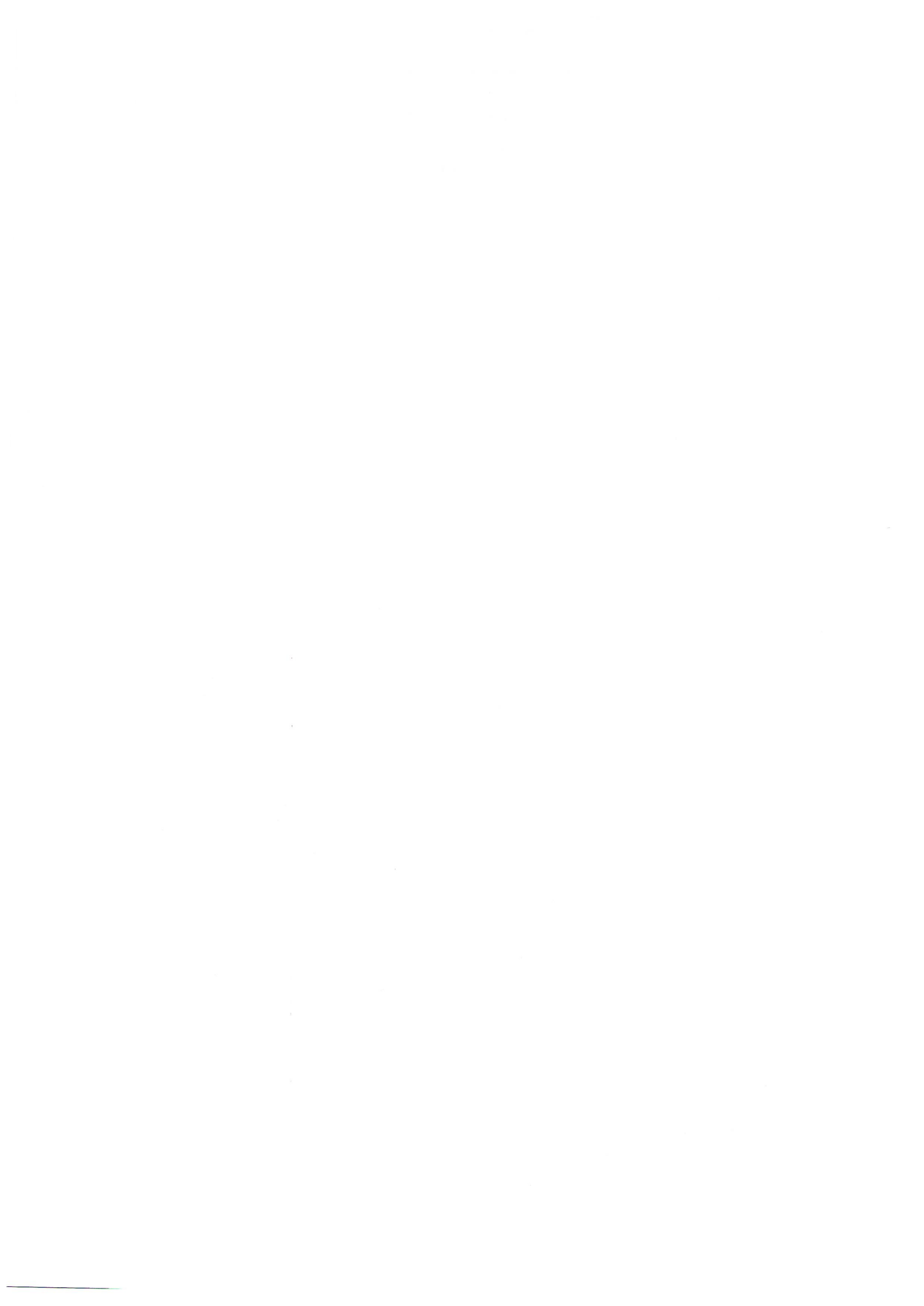
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 5</b>	<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.28	11.25	13.0	73.03	99	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	130	16.1	18.8	16.9	301.1	294	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,98</b>	<b>49,85</b>	<b>223,91</b>	<b>1 124,23</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>34,98</b>	<b>49,85</b>	<b>223,91</b>	<b>1 124,23</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	313,1	340,9	1462,2	9994,9
Среднее значение за период	31,3	34,1	146,2	999,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	30,7	56,8	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	981



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576003

Владелец Манжос Виктория Михайловна

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023