МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49
Date: 2023.10.17 15:33:12 +05'00'

Школа МБОУ СОШ № 49

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие(огурец) 60 (СОШ_2018)
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20
			2 блюдо	Гуляш 90 (СОШ_2018)
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Чай с облепихой и сахаром 200(СОШ_2022)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	1	**Итого за день:**		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10
				бутерброд с повидлом 40 (СОШ 2018)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной 60 (СОШ 2018)
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5
			2 блюдо	Рыба. Запеченная в омлете 90 (минтай)
			гарнир	Картофель отварной 150 (СОШ 2018)
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Батон витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	2	**Итого за день:**		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ 2018)
				масло сливочное
			гор.напиток	Чай с молоком 150/50/15

			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	
			итого	
1	3	Обед	закуска	Икра морковная
			1 блюдо	Борщ с капустой и картошкой со сметаной 200/5
			2 блюдо	Плов из птицы (окорока)150 (СОШ 2018)
			гарнир	
			напиток	Напиток Валетек витаминный
			хлеб бел.	Батон витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	3	**Итого за день:**		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с масло сливочным 150/10
				Яйцо вареное
			гор.напиток	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ 2022)
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурец) 60 (СОШ 2018)
			1 блюдо	Суп- лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ 2018)
			2 блюдо	Рагу из свинины 150 (СОШ 2018)
			гарнир	
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Батон витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	4	**Итого за день:**		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным130/20 (СОШ 2018)
			гор.напиток	Чвй с сахаром и лимоном 200/15/7
			хлеб	Батон витаминизированный
			фрукты	Мандарины 100(СОШ 2018)
			итого	
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор) 30/30 (СОШ 2018)
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5
			2 блюдо	Птица, тушеная в томатном соусе 80/30

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Батон витаминизированный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	5	**Итого за день:**		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)
				масло сливочное
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/15
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Икра овощная закусочная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ 2018)
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Напиток из шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	1	**Итого за день:**		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с масло сливочным 150/10
				сыр порциями
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие(огурец) 60 (СОШ_2018)
			1 блюдо	Борщ с капустой и картошкой со сметаной 200/5
			2 блюдо	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90
			гарнир	Картофель отварной 150 (СОШ 2018)
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	2	**Итого за день:**		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с масло сливочным 150/10

				Яйцо вареное
			гор.напиток	Чай с клюквой и сахаром 200(СОШ 2018)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	Маринад овощной со свеклой 60 (СОШ 2018)
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной 200/5
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы (окорока) с соусом сметанным 60/30 (СОШ_2018)
			гарнир	Макароны отварные с овощами
			напиток	Компот из свежих яблок
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	3	**Итого за день:**		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с молоком 150/50/15
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие(помидор) 60 (СОШ_2018)
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5
			2 блюдо	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30(кура)
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	4	**Итого за день:**		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 130/20 (СОШ 2018)
				бутерброд с повидлом 40 (СОШ 2018)
			гор.напиток	Чвй с сахаром и лимоном 200/15/7
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	

2	5	Обед	закуска	Салат картофельный с капустой квашеной 60
			1 блюдо	Суп- лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ 2018)
			2 блюдо	Плов (СОШ_2018)
			гарнир	
			напиток	Сок в ассортименте
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	5	**Итого за день:**		
		Среднее значение за период:		

Утвердил:	должность	Директор МБОУ СОШ № 49		
	фамилия	И.К.Бусыгина		
	дата	17	10	2023
		день	*месяц*	*год*

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
150	13,34	24,83	2,54	289	210/2015	47,93
200	3,05	2,4	23,11	118	762/1997	15
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
100	0,4	0,4	0,8	47	338/2015	30
500	20,74	28,13	50,6	573		95,93
60	0,42	0,06	1,14	7	71/2015	15
220	7,73	5,67	36,9	232	138/1995	20
90	9,58	25,37	2,3	278	260/06	60,81
150	5,33	4,89	35,59	212	273,459/1996	20
200	0,3	0,6	7,1	35	54-5гн/2018	14
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
795	28,96	37,39	115,53	927		134,31
1295	49,7	65,52	166,13	1500		230,24
160	4,6	11,23	25,38	221	175/2005	60,93
40	1,74	2,82	20,24	114	фев.15	12
200	3,87	3,9	25,78	151	642/1996	20
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
450	14,16	18,45	95,55	604		95,93
60	0,84	6,02	4,37	75	67/2015	15
205	1,95	5,8	13,73	109	129/1996	20
90	16,29	8,46	2,43	151	81/2016	60,81
150	2,86	4,32	23,01	142	310/01	20
200	0,44		28,88	119	588/1996	14
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
780	27,98	25,4	104,92	758		134,31
1230	42,14	43,85	200,47	1362		230,24
158	5,49	8,25	29,41	218	182/2017	62,93
10	0,05	8,25	0,08	75	22/1997	10
215	1,55	1,63	17,63	92	630/1996	20

50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
433	11,04	18,63	71,27	503		95,93
60	1,54	4,84	8,13	83	78/2004	15
205	1,71	5,62	10,84	94	110/1996	20
150	12,67	7,4	27,34	227	291/2015	79,81
200			19	80	покупное	15
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
690	21,52	18,66	97,81	646		134,31
1123	32,56	37,29	169,08	1149		230,24
160	4,54	10,98	32,52	248	257/1996	55,93
50	6,35	5,75	0,35	79	324/1997	12
200	0,3		7,3	31	54-6гн/2018	25
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
460	15,14	17,23	64,32	476		95,93
60	0,48	0,06	1,02	6	70/2015	15
210	4,39	6,29	9,34	119	113/2017	20
150	10,01	25,77	14,74	324	263/2015	80,81
200	1,04		30,96	127	702/1997	14
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
695	21,52	32,92	88,56	738		134,31
1155	36,66	50,15	152,88	1214		230,24
150	24,2	20,06	32,78	408	223/2015	60,93
222	0,16	0,03	15,49	64	629/1996	20
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
100	0,8	0,2	7,5	38	покупное	12
522	29,11	20,79	79,92	628		95,93
60	0,54	0,09	1,71	10	71/2015	15
205	1,63	5,64	7,63	82	120/1996	20
110	20,78	24,54	2,73	222	444/1996	60,81

150	7,22	12,6	35,38	272	257,табл.4/271	20
200	0,16	0,16	27,87	114	585/1996	14
50	3,95	0,5	24,15	118	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
800	35,93	43,83	107,82	862		134,31
1322	65,04	64,62	187,74	1490		230,24
150	13,34	24,83	2,54	289	210/2015	65,93
10	0,05	8,25	0,08	75	22/1997	10
215	0,1	0,03	15,28	62	628/1996	15
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
425	17,44	33,61	42,05	545		93,93
60	0,83	3,05	4,94	50	79/2004	15
220	7,73	5,67	36,9	232	138/1995	20
90	8,84	11	9,85	177	280/2015	60,81
150	5,33	4,89	35,59	212	273,459/1996	20
200	0,68	0,28	29,62	136	705/2004	14
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
795	29,01	25,69	149,4	970		134,31
1220	46,45	59,3	191,45	1515		228,24
160	4,54	10,98	32,52	248	257/1996	30,93
10	2,3	2,9		38	23/1997	12
200	3,87	3,9	25,78	151	642/1996	20
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
100	0,4	0,4	0,8	47	338/2015	30
520	15,06	18,68	83,25	603		95,93
60	0,42	0,06	1,14	7	71/2015	15
205	1,71	5,62	10,84	94	110/1996	20
90	8,55	4,63	4,05	92	309/1996	60,81
150	2,86	4,32	23,01	142	310/01	20
200	0,44		28,88	119	588/1996	14
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
780	19,58	15,43	100,42	617		134,31
1300	34,64	34,11	183,67	1220		230,24
160	6,54	11,89	33,03	266	257/1996	58,93

50	6,35	5,75	0,35	79	324/1997	9
200	0,3		6,9	29	54-10гн/2018	25
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
460	17,14	18,14	64,43	493		95,93
60	0,78	5,28	5,1	72	54-22з/2018	15
205	1,61	5,69	9,12	88	132/1996	20
90	9,91	12,12	11,62	195	294/2015	60,81
150	5,17	5,99	28,52	188	205/2015	20
200	0,16	0,16	27,87	114	585/1996	14
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
780	23,23	30,04	114,73	820		134,31
1240	40,37	48,18	179,16	1313		230,24
160	4,62	10,88	23,87	215	257/1996	42,93
215	1,55	1,63	17,63	92	630/1996	20
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
100	0,4	0,4	0,8	47	338/2015	30
525	10,52	13,41	66,45	473		95,93
60	0,56	0,12	2,28	13	71/2015	15
205	1,95	5,8	13,73	109	129/1996	20
90	10,25	13,21	9,75	199	520/1997	80,81
150	7,22	12,6	35,38	272	257,табл.4/271	11
200	1,04		30,96	127	702/1997	3
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
780	26,62	32,53	124,6	883		134,31
1305	37,14	45,94	191,05	1356		230,24
200	24,78	17,15	46,13	138	254/2016	65,93
40	1,74	2,82	20,24	114	фев.15	12
222	0,16	0,03	15,49	64	629/1996	15
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
512	30,63	20,5	106,01	435		95,93

39/2016	60	0,9	3,12	6	56	15
210	4,39	6,29	9,34	119	113/2017	20
150	12,62	28,17	25,89	408	265/2015	74,81
200	1		20,2	85	покупное	20
50	3,95	0,5	24,15	119	покупное	3
25	1,65	0,3	8,35	44	покупное	1,5
635	83,61	36,16	91,05	781		134,31
1147	114,24	56,66	197,06	1216		230,24
1233,7	49,894	50,562	181,87	1333,5		230,04