

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 13 п. Черемухово

Согл: Должность

фамилия

дата

Директор МБОУ СОШ № 13 п. Черемухово

1 3 2025

7-11 лет

1 3 2025



Детский сад № 107									
Дата	Время	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод.ы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3
1	1	Итого за День:			717	30,58	47,78	81,23	823,03
					1297	52,5	72,62	171,05	1503,76
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3
1	1	Итого	сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	535	32,61	19,1	80,29	623,27
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	60	0,8	1,4	4,3	33
					228	1,4	4,5	6,8	94,6

		2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		Итого за день:		768	20,92	26,424	103,78	764,66		0
				1303	53,53	45,524	184,07	1387,93		0
1	2	Завтрак	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
		гор.блюдо	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
		гор.напиток	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
		хлеб бел.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
		хлеб черн.	Фрукты	100	0,4	0	9,6	40	6/н	
		Итого		650	35,08	61,37	123,93	946,64		0
				100	2,8	2,4	15	92	6/н	
1	3	Обед	Кисломолочная пищевая продукция	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
		1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203	
		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
		напиток	Чай с сахаром	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		хлеб черн.								
		Итого		760	30,81	29,36	87,8	763,01		0
				1410	65,89	90,73	211,73	1709,65		0
1	3	Итого за день:		100	14,12	21,89	1,14	293,4	204	
		гор.блюдо	Суп/ле из мяса кур с рисом	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
		гор.напиток	Чай с сахаром	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной							
		Итого		510	30,96	31,89	86,8	806,3		0

1	4	Обед	закуска	Салат из свежкы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217,600	
			гарнир	Картофель в молоке	150	3	3,15	24,3	166,5	302	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		790	40,03	34,49	93,59	880,03		0
1	4	Итого за день:			1300	70,99	66,38	180,39	1686,33		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		500	20,3	26,55	83,28	665,1		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,5	2,1	5	40	708	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104	
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	90	11,52	9,54	9,27	171	207	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		790	21,16	26,3	78,86	738,18		0
1	5	Итого за день:			1290	41,46	52,85	162,14	1403,28		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	

[illegible]

			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			Итого		580	28,2	18,801	88,22	582,02		0
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Итого		790	30,12	42,04	116,29	910,96		0
2	3	Итого за День:			1370	58,32	60,841	204,51	1492,98		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Итого		500	17,24	22,25	92,2	689,7		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,5	2,1	5	40	708	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,09	5,16	15,1	144,42	112	
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222	
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302	
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Итого		880	38,96	24,34	99,9	815,02		0
2	4	Итого за День:			1380	56,2	46,59	192,1	1504,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			фрукты	Фрукт или сок (порционно)	100	0,4	0	9,6	40	6/н	
			итого		600	26,1	32,35	91,28	774,1		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		788	28,85	30,82	106,99	823,2		0
2	5	Итого за день:			1388	54,95	63,17	198,27	1597,3		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			итого		577	22,27	25,559	86,94	674,74		0
3	1	Обед	напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	6/н	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		900	33,11	34,99	106,27	762,29		0

3	1	Итого за день:		1477	55,38	60,549	193,21	1437,03		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	6/н
			Итого		710	33,15	48,99	85,17	740,72	0
3	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,32	4,88	15,04	141,6	114
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,3	7,95	201	223
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
			Итого		830	18,84	30,67	92,33	760,85	0
3	2	Итого за день:		1540	51,99	79,66	177,5	1501,57		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские" + Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			Итого		510	39,69	28,521	86,35	738,78	0
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом Цыплят	228	1,4	4,1	9,4	100,4	110
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	210	14,14	23,27	26,33	391,17	203
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н

[illegible]

			Хлеб черн.		Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого										
3	5	Итого за день:					1290	60,005	57,899	188,67	1510,08		0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582790

Владелец Железнякова Зоя Анатольевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025