

муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Большесельский образовательный комплекс».

Структурное подразделение Центр образования «Дуниловская школа»

Их блюд

фамилия

Груздева О.А.

дата

1

9

2025

день

месяц

год

12-18 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                                             | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углевод | Калорийность | № рецептуры  | Цена |
|--------|-------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------|--------------|-------|-------|---------|--------------|--------------|------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | Макаронные изд. отварные                          | 200          | 7,16  | 5,68  | 51,2    | 272          | 149-2006г    |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Тефтели с рисом №2                                | 100          | 22    | 28,68 | 54,98   | 552,29       | 423-2006г    |      |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                     | 200\15       | 0,2   | 0,05  | 15,04   | 57,19        | 627-2006г    |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                       | 30           | 1,41  | 0,21  | 14,94   | 64,2         | ГОСТ2077-84  |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 330          | 30,77 | 34,62 | 136,16  | 945,68       |              | 0    |
| 1      | 1           | Обед           | 1 блюдо     | Суп картофельный с Макаaronными изделиями с мясом | 250          | 8,96  | 7,78  | 24      | 195,94       | 139-2006г    |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Запеканка со сгущенкой                            | 150\20г      | 26,73 | 20,1  | 39,56   | 443,04       | 297-2006г    |      |
|        |             |                | напиток     | Чай с сахаром                                     | 200\15       | 0,2   | 0,05  | 15,04   | 57,19        | 627-2006г    |      |
|        |             |                | хлеб бел.   |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                       | 60           | 2,82  | 0,42  | 29,88   | 128,4        | Гост2077-84  |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 310          | 38,71 | 28,35 | 108,48  | 824,57       |              | 0    |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                                   | 640          | 69,48 | 62,97 | 244,64  | 1770,25      |              | 0    |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Жаркое по-домашнему                               | 200          | 13    | 13,32 | 28,17   | 272,02       | 394-2006г    |      |
|        |             |                | гор.напиток | Компот из сухофруктов                             | 200          | 0,48  | 0     | 33,54   | 128,9        | 558-2006г    |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                       | 30           | 1,41  | 0,21  | 14,94   | 64,2         | Гост2077-84  |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                |             | Овощи по сезону                                   | 50           | 0,2   | 0,05  | 0,65    | 12           | 515/576-2004 |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 480          | 15,09 | 13,58 | 77,3    | 477,12       |              | 0    |
| 1      | 2           | Обед           | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты                              | 250          | 8,06  | 7,64  | 10,9    | 142,3        | 120-2006г    |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Котлета рыбная                                    | 100          | 14,84 | 17,08 | 17,72   | 279,54       | 324-2006г    |      |
|        |             |                | гарнир      | Рис отварной                                      | 200          | 5,2   | 7     | 55,74   | 292          | 465-2006г    |      |
|        |             |                | напиток     | Компот из сухофруктов                             | 200          | 0,48  | 0     | 33,54   | 128,9        | 558-2006г    |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                       | 30           | 1,41  | 0,21  | 14,94   | 64,2         | Гост2077-84  |      |
|        |             |                |             | Салат красный основной                            | 50           | 0,04  | 0,18  | 0,33    | 3,12         | 528-2006г    |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 830          | 30,03 | 32,11 | 133,17  | 910,06       |              | 0    |
| 1      | 2           | Итого за день: |             |                                                   | 1310         | 45,12 | 45,69 | 210,47  | 1387,18      |              | 0    |
| 1      | 3           | Завтрак        | гор.блюдо   | Рис отварной                                      | 200          | 5,2   | 7     | 55,74   | 292          | 465-2006г    |      |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                     | 200\15       | 0,2   | 0,05  | 15,04   | 57,19        | 627-2006г    |      |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                       | 30           | 1,41  | 0,21  | 14,94   | 64,2         | Гост2077-84  |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Курица в соусе томатном                           | 115г         | 25,25 | 32,39 | 7,34    | 420,58       | 445-2006г    |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 230          | 32,06 | 39,65 | 93,06   | 833,97       |              | 0    |
| 1      | 3           | Обед           | 1 блюдо     | Суп с макаронными изделиями с курицей             | 250          | 12,13 | 13,57 | 17,22   | 235,36       | 148-2006г    |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Оладьи со сгущенкой                               | 150\20       | 12,09 | 18,2  | 70,39   | 475,91       | 682-2006г    |      |
|        |             |                | напиток     | Чай с сахаром                                     | 200\15       | 0,2   | 0,05  | 33,54   | 128,9        | 627-2006г    |      |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                       | 30           | 1,41  | 0,21  | 14,94   | 64,2         | Гост2077-84  |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 280          | 25,83 | 32,03 | 136,09  | 904,37       |              | 0    |
| 1      | 3           | Итого за день: |             |                                                   | 510          | 57,89 | 71,68 | 229,15  | 1738,34      |              | 0    |
| 1      | 4           | Завтрак        | гор.блюдо   | Запеканка со сгущенкой                            | 150\20       | 26,73 | 20,1  | 39,56   | 443,04       | 297-2006г    |      |
|        |             |                | гор.напиток | Напиток Виташа                                    | 200          | 0     | 0     | 19      | 80           |              |      |
|        |             |                | хлеб        | Бутерброд с сыром                                 | 35           | 5,16  | 8,67  | 7,76    | 129,05       | 3-2006г      |      |
|        |             |                | фрукты      |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                |             |                                                   |              |       |       |         |              |              |      |
|        |             |                | итого       |                                                   | 235          | 31,89 | 28,77 | 66,32   | 652,09       |              | 0    |
| 1      | 4           | Обед           | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми                       | 250          | 12,02 | 7,9   | 22,21   | 202,59       | 138-2006г    |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Винегрет                                          | 200          | 3,1   | 20,04 | 15,16   | 332,56       | 60-2006г     |      |
|        |             |                | напиток     | Напиток Виташа                                    | 200          | 0     | 0     | 19      | 80           |              |      |
|        |             |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,28  | 0,18  | 15,69   | 69,9         | гост2077-84  |      |

|   |   |         |                |                                                  |          |       |       |        |         |                                    |   |
|---|---|---------|----------------|--------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------------------------------------|---|
|   |   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,3   | 0,2   | 9,9    | 45      | Гост2077-84                        |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 700      | 18,7  | 28,32 | 81,96  | 731,05  |                                    | 0 |
| 1 | 4 |         | Итого за день: |                                                  | 935      | 50,59 | 57,09 | 148,28 | 1383,14 |                                    | 0 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо      | Голубцы Ленивые(Любительские)                    | 200      | 20    | 32,8  | 19     | 474     | 494-1997г                          |   |
|   |   |         | гор.напиток    | Чай с лимоном                                    | 200\15\7 | 0,26  | 0     | 15,29  | 59,36   | 628-2006г                          |   |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб ржаной                                      | 30       | 1,41  | 0,21  | 14,94  | 64,2    | Гост2077-84                        |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 230      | 21,67 | 33,01 | 49,23  | 597,56  |                                    | 0 |
| 1 | 5 | Обед    | 1 блюдо        | Рассольник Ленинградский                         | 250      | 8,61  | 7,72  | 20,08  | 179,59  | 129-2006г                          |   |
|   |   |         | 2 блюдо        | Мавник со спущенной                              | 150\20   | 6,15  | 8,4   | 41,4   | 339,6   | 265-2011                           |   |
|   |   |         | гарнир         |                                                  |          |       |       |        |         |                                    |   |
|   |   |         | напиток        | Чай с лимоном                                    | 200\15\7 | 0,26  | 0     | 15,29  | 59,36   | 628-2006г                          |   |
|   |   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                                      | 30       | 1,41  | 0,21  | 14,94  | 64,2    | Гост2077-84                        |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 280      | 16,43 | 16,33 | 91,71  | 642,75  |                                    | 0 |
| 1 | 5 |         | Итого за день: |                                                  | 510      | 38,1  | 49,34 | 140,94 | 1240,31 |                                    | 0 |
| 2 | 6 | Завтрак | гор.блюдо      | Каша пшеница молочная вязкая                     | 200\5    | 26,73 | 20,1  | 39,56  | 443,04  | ст149-2006г                        |   |
|   |   |         | гор.напиток    | Какао с молоком витаминизированный               | 200      | 3,9   | 3,1   | 25,16  | 145     | 694-2004г                          |   |
|   |   |         | хлеб           | Бутерброды с маслом                              | 50       | 1,17  | 8,69  | 7,8    | 112,3   | 3-2006г                            |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 250      | 31,8  | 31,89 | 72,52  | 700,34  |                                    | 0 |
| 2 | 6 | Обед    | 1 блюдо        | Суп картофельный с мясом с макаронными изделиями | 250      | 8,96  | 7,7   | 24     | 195,94  | 139-2006г                          |   |
|   |   |         |                | Сыр порционный                                   | 30       | 7,02  | 17,42 |        | 111,3   | 3-2006г                            |   |
|   |   |         | гарнир         | Макаронные изделия                               | 200      | 7,1   | 6,4   | 51,12  | 197,9   | 469-2006г                          |   |
|   |   |         | напиток        | Какао с молоком витаминизированный               | 200      | 3,9   | 3,1   | 25,16  | 145     | 694-2004г                          |   |
|   |   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,3   | 0,2   | 9,9    | 46      | Гост2077-84                        |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 700      | 28,28 | 34,82 | 110,18 | 696,14  |                                    | 0 |
| 2 | 6 |         | Итого за день: |                                                  | 950      | 60,08 | 66,71 | 182,7  | 1396,48 |                                    | 0 |
| 2 | 7 | Завтрак | гор.блюдо      | Гуляш из мяса                                    | 125      | 15,24 | 14,84 | 5,35   | 217,01  | 401-2006г                          |   |
|   |   |         | гор.блюдо      | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200      | 10,29 | 7,17  | 55,13  | 312,76  | 463-2006г                          |   |
|   |   |         |                | Рис отварной с овощами "Виташка"                 | 200      | 0     | 0     | 19     | 80      | ПЛ10.86.1 0.590-003-17840891-2016г |   |
|   |   |         | гор.напиток    |                                                  |          |       |       |        |         |                                    |   |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб ржаной                                      | 30       | 1,41  | 0,21  | 14,94  | 64,2    | Гост 2077-84                       |   |
|   |   |         | фрукты         |                                                  |          |       |       |        |         |                                    |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 555      | 26,94 | 22,22 | 94,42  | 673,97  |                                    | 0 |
| 2 | 7 | Обед    | 1 блюдо        | Борщ из свежей капусты                           | 250      | 8,04  | 7,36  | 14,81  | 156,98  | 110-2006г                          |   |
|   |   |         | 2 блюдо        | Котлета куриная                                  | 100      | 16,5  | 13,3  | 14,5   | 258     |                                    |   |
|   |   |         | гарнир         | Макаронные отварные                              | 200      | 7,1   | 6,4   | 51,12  | 197,9   | 469-2006г                          |   |
|   |   |         |                | Черника замороженная "Виташка"                   | 200      | 0     | 0     | 19     | 80      | ПЛ10.86.1 0.590-003-17840891-2016г |   |
|   |   |         | напиток        |                                                  |          |       |       |        |         |                                    |   |
|   |   |         |                | Соус красный основной                            | 50       | 0,04  | 0,18  | 0,33   | 64,2    | 528-2006г                          |   |
|   |   |         | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                                      | 31       | 2     | 0,4   | 10,4   | 53,9    | Гост2077-84                        |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 831      | 33,68 | 27,64 | 110,16 | 810,98  |                                    | 0 |
| 2 | 7 |         | Итого за день: |                                                  | 1388     | 60,62 | 49,86 | 204,58 | 1484,95 |                                    | 0 |
| 2 | 8 | Завтрак | гор.блюдо      | Пюре из картофеля                                | 200      | 2,73  | 3,52  | 19,73  | 141,5   | 472-2006г                          |   |
|   |   |         |                | Сыр рибиз каре                                   | 100      | 21,76 | 14,04 | 26,3   | 229,66  | 310-2006г                          |   |
|   |   |         | гор.напиток    | Чай с лимоном                                    | 200      | 0,2   | 0,05  | 15,04  | 57,19   | 627-2006г                          |   |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб ржаной                                      | 30       | 1,41  | 0,21  | 14,94  | 64,2    | Гост 2077-84                       |   |
|   |   |         | итого          |                                                  | 530      | 26,1  | 17,82 | 76,01  | 492,55  |                                    | 0 |
| 2 | 8 | Обед    | 1 блюдо        | Суп картофельный с колбасой фрикадельками        | 250\25   | 8,19  | 7,3   | 21,84  | 183,06  | 114.135-2006г                      |   |
|   |   |         | 2 блюдо        | Омлет картофельный                               | 110      | 11,14 | 17,42 | 2,07   | 209,1   | 284-2006г                          |   |

|   |    |                             |             |                                            |          |        |        |        |         |              |        |
|---|----|-----------------------------|-------------|--------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|--------------|--------|
|   |    |                             | напиток     | чай с сахаром                              | 200\15   | 0,2    | 0,05   | 15,04  | 57,19   | 627-2006г    |        |
|   |    |                             | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 60       | 2,82   | 0,42   | 29,88  | 128,4   | Гост2077-84  |        |
|   |    |                             | итого       |                                            | 170      | 22,35  | 25,19  | 68,83  | 577,75  |              | 0      |
| 2 | 8  | Итого за день:              |             |                                            | 700      | 48,45  | 43,01  | 144,84 | 1070,3  |              | 0      |
| 2 | 9  | Завтрак                     | гор.блюдо   | Плов                                       | 200      | 16,38  | 13,98  | 44,62  | 358,78  | 403-2006г    |        |
|   |    |                             | закуска     | Овощи по сезону                            | 50       | 0,2    | 0,1    | 0,6    | 3,6     | 515/576-2004 |        |
|   |    |                             | гор.напиток | Компот из сухофруктов                      | 200      | 0,48   | 0      | 33,54  | 128,9   | 588-2006г    |        |
|   |    |                             | хлеб        | Хлеб ржаной                                | 30       | 1,41   | 0,21   | 14,94  | 64,2    | Гост2077-84  |        |
|   |    |                             | итого       |                                            | 480      | 18,47  | 14,29  | 93,7   | 555,48  |              | 0      |
| 2 |    | Обед                        | 1 блюдо     | Суп картофельный с макаронными изд с мясом | 250      | 8,96   | 7,78   | 24     | 195,94  | 139-2006г    |        |
|   |    |                             | 2 блюдо     | Жаркое по-домашнему                        | 200      | 13     | 13,32  | 28,17  | 278,02  | 394-2006г    |        |
|   |    |                             | гарнир      |                                            |          |        |        |        |         |              |        |
|   |    |                             | напиток     | Компот из сухофруктов                      | 200      | 0,48   | 0      | 33,54  | 128,9   | 588-2006г    |        |
|   |    |                             | хлеб бел.   |                                            |          |        |        |        |         |              |        |
|   |    |                             | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 60       | 2,82   | 0,42   | 29,88  | 128,4   | Гост2077-84  |        |
|   |    |                             | итого       |                                            | 710      | 25,26  | 21,52  | 115,59 | 731,26  |              | 0      |
| 2 | 9  | Итого за день:              |             |                                            | 1190     | 43,73  | 35,81  | 209,29 | 1286,74 |              | 0      |
| 2 | 10 | Завтрак                     | гарнир      | макаронные изд отварные                    | 200      | 7,1    | 6,4    | 51,12  | 197,9   | 469-2006г    |        |
|   |    |                             | гор.блюдо   | Хотлега мясная                             | 100      | 17,26  | 23,66  | 17,72  | 350,44  | 416-2006г    |        |
|   |    |                             | гор.напиток | чай с лимонным                             | 200\15\7 | 0,28   | 0      | 15,29  | 59,36   | 628-2006г    |        |
|   |    |                             | хлеб        | Хлеб ржаной                                | 30       | 1,41   | 0,21   | 14,94  | 64,2    | Гост2077-84  |        |
|   |    |                             |             | Соус из сметаны с чесноком                 | 50       | 0,04   | 0,18   | 0,33   | 3,12    | 528-2006г    |        |
|   |    |                             | итого       |                                            | 380      | 26,07  | 30,65  | 99,4   | 675,02  |              | 0      |
| 2 | 10 | Обед                        | 1 блюдо     | Суп картофельный с яйцом                   | 250      | 8,61   | 7,72   | 20,08  | 179,59  | 14-2017г     |        |
|   |    |                             | 2 блюдо     | Макаронны запеченные с сыром               | 200      | 6,8    | 8,2    | 40,2   | 252     | 60-2017г     |        |
|   |    |                             | напиток     | чай с лимонным                             | 200      | 0,28   | 0      | 15,29  | 59,36   | 628-2006г    |        |
|   |    |                             | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                | 60       | 2,82   | 0,42   | 29,88  | 128,4   | Гост2077-84  |        |
|   |    |                             | итого       |                                            | 710      | 18,49  | 16,34  | 105,45 | 619,35  |              | 0      |
| 2 | 10 | Итого за день:              |             |                                            | 1090     | 44,56  | 46,99  | 204,85 | 1294,37 |              | 0      |
|   |    | Среднее значение за период: |             |                                            | 922,1    | 51,862 | 52,915 | 191,97 | 1405,21 |              | #ДЕЛО! |

Утверждено: Седринова МВ

