ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: mydshsu.ottmanschool.ru
Уполномоченное лицо: руководитель образовательного учреждения
Арей Наталья Васильевна
Действителен с: с 16.05.2025, 10:00
Действителен до: до 09.08.2026, 10:00
Ключ подписи: 00B4F4E2F959A2B6B5B1BEAB1A42FB1512BBE

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак 1 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	85,55
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		590	16,48	17,22	87,11	548,2		85,55
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,21	13,23	118,6	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		800	33,98	38,72	125,19	939,38		0
1	1	Итого за день:			1390	50,46	55,94	212,3	1487,58		85,55
		завтрак									
1	2	2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	85,55
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			фрукты	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3		85,55
1	2	Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	60	0,48	0,06	1,2	6	70	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной200/5	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		780	23,64	22,42	100,59	714,1		0
1	2	Итого за день:			1300	45,94	43,99	174,82	1336,4		85,55

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	85,55
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		85,55
1	3	Обед 3 день									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	25,5	29,17	118,25	853,75		0
1	3	Итого за день:			1310	40,31	45,28	205,22	1405,85		85,55
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	85,55
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		85,55
1	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10	51,5	574	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		835	32,12	26,98	107,3	795,6		0
1	4	Итого за день:			1386	51,24	49,82	161,02	1335,3		85,55

1	5	**Завтрак**	**гарнир**	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	85,55
		5 день	**2 блюдо**	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6		0
1	5										
		обед	**1 блюдо**	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	
		5 день	**гарнир**	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	138,2	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		870	25,66	14,32	126,28	738,5		0
1	5	**Итого за день:**			1390	48	42,47	211,53	1366,1		85,55
2	6	**Завтрак**	**гор.блюдо**	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	85,55
		6 день	**гор.напиток**	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		585	17,15	17,34	111,71	667,1		85,55
2	6	**Обед**	**закуска**	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9	
		6 день	**1 блюдо**	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,06	14,47	14,06	247	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		875	29,12	26,11	124,5	895,05		0
2	6	**Итого за день:**			1460	46,27	43,45	236,21	1562,15		85,55

2	7	**Завтрак**	**закуска**	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	85,55
		7 день	**2 блюдо**	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		585	20,55	21,82	77,45	543,4		85,55
		обед	**1 блюдо**	Суп картофельный с фасолью	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
		7 день	**2 блюдо**	Шницель натуральный рубленный	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		855	38,17	53,67	122,35	966		0
2	7	**Итого за день:**			1440	58,72	75,49	199,8	1509,4		85,55
2	8	**Завтрак**	**закуска**	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	85,55
		8 день	**2 блюдо**	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		85,55
2	8	**Обед**									
		8 день	**1 блюдо**	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		815	32,7	24,87	95	753,2		

2	8	**Итого за день:**		1515	52,22	36,47	185,34	1305,3		

2	9	**Завтрак**									
		9 день	**2 блюдо**	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30	180	28,44	9,54	32,22	327,00	286	
			напиток	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		520	37,84	15,54	66,06	556,4		85,55
2	9	**Обед**	**закуска**	Икра кабачковая	60	0,6	4,56	4,56	57	СРБ	
		9 день	**1 блюдо**	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	138,2	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		770	24,56	25,4	116,18	798,45		0
2	9	**Итого за день:**			1290	62,4	40,94	182,24	1354,85		85,55
2	10	**Завтрак**	**закуска**	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	85,55
		10 день	**гарнир**	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		85,55
2	10	**Обед**									
		10 день	**1 блюдо**	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	22,44	15,28	112,41	681,2		0
2	10	**Итого за день:**			1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		85,55
		Среднее значение за период:			1389,1	49,588	47,276	196,726	1399,671		85,55

Завтрак и обед

не менее

	объём	белки	жиры	углеводы	ккал	
СанПин	1200	46,2	47,4	201	1410	
Факт	1407	48,9	48	199,4	1410	
%	117	106	100	99,2	100	

ту

Перевалов
Перевалов

перевалов

перевалов

2017

могильный перевалов

2021

перевалов

могильный

перевалов

перевалов

п
перевалов

перевалов 2021
перевалов
перевалов 2021