ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **grushevskaya.obrsudak.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Чепухина Людмила Диляверовна
Действителен с: с 15.12.2025, 11:31
Действителен до: до 10.03.2027, 11:31
Ключ подписи: 1AC0258C2F098EB159F53045739DC839

Школа " Грушевская сош им.А.В. удовенко " г. Судака

Утвердил: должность директор школы

фамилия Чепухина Л.Д.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Геркулес"	210	8.36	13.48	38.06	307.62	173	
				Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0	72.8	15	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3.48	2.79	17.66	110.87	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	СРБ	
			фрукты	Плоды свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	338	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	СРБ	
											85.55
			итого		580	20.6	23.13	91.52	661.19		85.55
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			580	20.6	23.13	91.52	661.19		85.55
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.31	10.18	22.22	194.03	312	
				Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.23	5.57	4.68	110.59	229	
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.13	0.03	10.18	42.5	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	СРБ	
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	СРБ	
											85.55
			итого		501	18.45	16.38	68.5	495.87		85.55
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			501	18.45	16.38	68.5	495.87		85.55
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	155	8.98	6.47	40.58	256.08	171	
				Птица, тушенная в соусе с овощами	100	12.6	15.64	5.39	213.18	596	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	21.66	102.99	388	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	СРБ	
			фрукты	Плоды свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	338	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	СРБ	
											85.55
			итого		605	26.31	23.32	103.43	742.15		85.55
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			605	26.31	23.32	103.43	742.15		85.55
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	210	6.03	11.19	43.43	299.26	174	
				Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0	72.8	15	
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.13	0.03	10.18	42.5	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	СРБ	
			фрукты	Плоды свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	338	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.5	СРБ	
											85.55
			итого		596	15.6	18.2	94.05	605.96		85.55
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			596	15.6	18.2	94.05	605.96		85.55

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	155	4.16	4.58	25.73	160.78	131	85.55
				Гуляш из птицы	100	9.63	10.89	3.52	150.71	580	
			гор.напиток	Чай черный байховый с молоком	186	0.13	0.03	10.18	42.5	377	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	11.6	53.75	СРБ	
			фрукты								
				Овощи натуральные(соленые или квашеные)по сезону	60	0.48	0.06	1.5	8.4	70-71	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	СРБ	
			итого		556	18.38	16.1	67.29	486.64		85.55
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			556	18.38	16.1	67.29	486.64		85.55
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6.1	11.1	32.8	256.0	181	
				Бутерброд с сыром	50	5.8	8.8	14.8	162.5	3	
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.1	0.03	10.2	42.5	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.24	14.8	70.5	СРБ	
			фрукты	Плоды свежие (яблоки)	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	13.9	64.5	СРБ	
											85.55
			итого		626	16.86	20.97	98.18	652.37		85.55
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			626	16.86	20.97	98.18	652.37		85.55
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
				Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	187-70	
			гор.напиток	Соки фруктовые,овощные	180	0.9	0	21.06	84.6	389	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	СРБ	
			фрукты	Плоды свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.4	338	
				Бутерброд с джемом	55	2.39	4.37	27.8	157.9	2	
			2 блюдо	Омлет натуральный с м-сл	116	11.1	21.5	2.11	246.52	210	85.55
			итого		551	17.37	31.93	76.63	659.82		85.55
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			551	17.37	31.93	76.63	659.82		85.55
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшена	210	8.7	12.4	44.12	323.74	312	
				Бутерброд с сыром	50	5.79	8.8	14.8	162.5	229	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3.48	2.79	17.66	110.87	386	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	СРБ	
			фрукты	Плоды свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.4	338	
											85.55
			итого		580	19.81	24.71	97.62	696.51		85.55
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			580	19.81	24.71	97.62	696.51		85.55
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	155	8.98	6.47	40.58	256.08	171	
				Гуляш из говядины	100	15.19	17.66	2.84	231.26	260	
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.13	0.03	10.18	42.5	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	СРБ	
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	СРБ	
				Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0.48	0.06	1.5	8.4	70/71	85.55
			итого		551	28.42	24.7	79.14	651.74		85.55
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			551	28.42	24.7	79.14	651.74		85.55
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	220	13.56	17.81	47.27	396.31		
				Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1.14	5.34	4.62	71.4		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2.61	2.25	17.79	102.47		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5		
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43		
											85.55
			итого		510	20.95	25.88	93.72	683.68		85.55
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			510	20.95	25.88	93.72	683.68		85.55
				Среднее значение за период:	565.6	20.275	22.532	87.008	633.593		85.55