

а

МАОУ "Школа № 3"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Третьякова И.Г.

стная

ЗАВТРАК 5-11 кл.

дата

3

03

2025

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,73	4,29	30,40	186,84	171	6,84
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	16,65	24,06	16,07	348,00	279	70,18
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	351	4,60
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18		18,00
1	1	Итого за день:			705	27,86	29,49	103,59	793,55		102,75
1	2	Завтрак		СЫР (порциями)	20	4,89	5,10	0,00	68,09	14	13,64
		Завтрак	Холодное блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	25,71	19,81	34,55	419,03	223	71,39
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,89	1,55	23,58	124,35	379	8,05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	24,41
1	2	Итого за день:			575	37,03	27,23	88,72	759,87		120,62
1	3	Завтрак	Гарнир	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,45	40,63	238,46	202	9,99
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	120	18,64	20,75	9,19	298,05	278	49,19
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	26,78	111,16	350	6,85
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		ГРУША	200	0,7	0,52	17,98	82,06		44,00
1	3	Итого за день:			755	30,77	27,39	119,79	850,85		113,16
1	4	Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	9,98	28,38	220,78	128	19,97
		Завтрак	2-е блюдо	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	23,99	14,56	0,71	229,33	244	62,68
		Завтрак	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66		7,12
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		39,00
1	4	Итого за день:			755	33,38	25,43	83,65	702,78		131,90
1	5	Завтрак	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,48	6,40	46,62	261,97	304	15,77
		Завтрак	2-е блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,99	13,74	9,18	205,00	306	48,32
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	19,60	78,86	376	1,65
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		Сдоба с сахаром	80	4,97	9,78	31,89	200,21	ПРО	17,00
		Завтрак	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	21,00

1	5	Итого за день:			835	24,53	30,55	154,5	957,16		106,87
2	6	Завтрак	Гарнир	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,45	40,63	238,46	202	9,99
		Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	120	19,57	28,88	21,76	435,86	268	81,41
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	28,94	118,29	349	6,15
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18		18,00
2	6	Итого за день:			705	31,08	35,54	129,09	973,91		118,68
2	7	Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,03	0,14	64,21	ПРО	10,02
		Завтрак	Холодное блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	25,59	21,82	35,77	441,24	225	69,19
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,69	24,60	148,22	382	9,03
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	24,41
2	7	Итого за день:			565	34,31	33,31	91,1	802,07		115,78
2	8	Завтрак	2-е блюдо	ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	100	18,14	18,52	0,00	239,56	312	38,84
		Завтрак	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,74	4,71	30,41	190,69	171	6,84
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	19,36	77,41	437	6,41
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		ГРУША	200	0,7	0,52	17,98	82,06		44,00
2	8	Итого за день:			735	29,55	24,38	92,96	710,84		99,22
2	9	Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	23,01	16,12	15,66	299,94	245	50,02
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,21	6,65	23,82	172,43	128	19,97
		Завтрак	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66		7,12
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		39,00
2	9	Итого за день:			755	32,36	23,66	94,04	725,04		119,24
2	10	Завтрак	2-е блюдо	ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	17,7	20,93	4,26	283,45	246	45,01
		Завтрак	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,48	6,40	46,62	261,97	304	15,77
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	19,60	78,86	376	1,65
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,30	14,34	70,22	ПРО	1,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,64	0,33	10,87	50,90	ПРО	1,33
		Завтрак	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	21,00
		Завтрак		Сдоба с повидлом	80	5,2	4,42	46,40	241,96	ПРО	17,00
2	10	Итого за день:			835	31,47	32,38	164,09	1077,36		103,56
		Среднее значение за период:			722	31,23	28,94	112,15	835,34		113,18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816818

Владелец Третьякова Ирина Геннадьевна

Действителен с 23.06.2025 по 23.06.2026