

а

МАОУ "Школа № 3"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Третьякова И.Г.

стная

1-4 кл.

дата

2

09

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	Холодное блюдо	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,18	0,84	14,96	76,24	2	7,66
		Завтрак	Горячее блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	215	6,97	7,81	19,97	180,08	204	27,75
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	5,45	24,07	431	4,08
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
1	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ОГУРЦОМ	60	0,94	4,86	2,72	58,66	38	8,50
		Обед	1-е блюдо	УХА	250	12,62	4,75	12,99	145,27	114	39,12
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	171	5,34
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С/С	90	13,91	16,29	11,03	246,93	268	70,52
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	14,52	58,05	351	3,52
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	21,09
1	1	Итого за день:			1440	51,6	39,5	166,3	1233,12		195,87
1	2	Завтрак	Холодное блюдо	СЫР (порциями)	25	6,11	6,38	0,00	85,12	14	21,22
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	215	4,92	14,07	24,90	246,27	174	25,57
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,22	3,10	10,76	90,05	379	9,54
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
1	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,48	1,53	1,82	23,64	24	7,77
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,25	15,00	139,91	102	29,20
		Обед	Гарнир	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,95	116,17	202	4,83
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,4	15,72	3,27	208,24	246	39,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	437	6,65
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18		22,50
1	2	Итого за день:			1460	48,58	50,37	151,86	1269,02		174,57
1	3	Завтрак	Кондитерское изделие	Вафли мягкие	40	2,33	7,76	19,40	155,20		23,00
		Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	25,35	17,29	36,47	402,66	223	77,83
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	2,48	8,90	68,32	378	6,85
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
1	3	Обед	Овощи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97		12,73
		Обед	1-е блюдо	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,64	4,69	1,57	71,27	67	12,02

		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,62	5,30	11,34	109,82	406	13,11
--	--	------	--------	-----------------	-----	------	------	-------	--------	-----	-------

		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	90	13,19	16,34	8,57	234,43	268	39,95
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	350	6,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	Банан	150	1,31	0,44	18,33	83,81		26,25
1	3	Итого за день:			1460	63,91	55,69	177,82	1472,68		226,23
1	4	Завтрак	Холодное блюдо	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,54	5,02	0,31	68,53	209	8,60
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С/М	200	6,23	10,45	26,83	226,66	175	19,08
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,45	9,81	85,12	382	8,97
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,67	2,37	3,21	36,87	34	8,17
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	260	7	7,07	12,72	143,31	88	35,04
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,46	17,24	131,17	128	12,26
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	17,99	10,92	0,54	172,01	244	67,77
		Обед	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66	ПРО	7,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	150	0,88	0,19	7,90	41,92		28,50
1	4	Итого за день:			1475	53,66	46,16	151,31	1241,99		204,48
1	5	Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25	0,24	17,58	0,34	160,54	ПРО	24,82
		Завтрак		Кукуруза консервированная отварная	35	1,05	0,07	2,21	13,58		14,00
		Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,8	24,21	4,09	297,63	210	39,47
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,22	3,10	10,76	90,05	379	9,54
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		6,89
		Обед	1-е блюдо	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	260	6,98	7,62	16,43	162,31	82	33,80
		Обед		АЗУ	250	12,29	18,03	24,33	309,45	260	60,87
		Обед	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	23,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	ГРУША	150	0,52	0,39	13,49	61,55		35,25
1	5	Итого за день:			1480	49,12	72,29	149,04	1454		255,93
2	6	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,18	0,84	14,96	76,24	2	7,66
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С/М	190	6,37	10,50	28,98	236,04	190	18,69
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	5,45	24,07	431	4,08
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
2	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,8	1,52	2,76	28,75	41	4,42
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12,75	2,49	24,42	171,56	87	38,09
		Обед	Гарнир	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,95	116,17	202	4,83
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	12,19	18,01	10,19	251,87	279	61,31
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	349	6,15
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53

		Обед	Фрукты	Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	21,09
--	--	------	--------	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-------

1	6	Итого за день:			1415	47,28	37,39	185,27	1272,31		174,61
2	7	Завтрак	Холодное блюдо	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,54	5,02	0,31	68,53	209	8,60
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	195	5,52	10,09	24,85	212,55	184	16,73
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,22	3,10	10,76	90,05	379	9,54
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
2	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,55	3,00	2,30	39,45	22	8,77
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250	5,87	6,79	28,24	198,42	99	16,54
		Обед	2-е блюдо	ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	90	16,33	15,80	0,00	207,76	312	40,13
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	171	5,34
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	350	6,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	Яблоки свежие	100	0,34	0,34	8,37	40,12		15,00
1	7	Итого за день:			1410	52,29	48,98	171,21	1345,88		135,14
2	8	Завтрак	Кондитерское изделие	КРУАССАНЫ	45	2,84	8,29	22,26	174,60	ПРО	21,00
		Завтрак	Горячее блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	195	24,05	15,23	18,44	306,47	225	68,24
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,52	2,48	8,90	68,32	378	6,85
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
2	8	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,38	3,73	1,18	39,74	20	6,34
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	260	6,68	6,97	11,20	134,89	81	36,03
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	90	13,45	13,74	5,94	201,18	278	38,16
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,46	17,24	131,17	128	12,26
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	14,52	58,05	437	6,65
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	Банан	150	1,31	0,44	18,33	83,81		26,25
2	1	Итого за день:			1420	62,53	57,57	171,94	1 458,97		230,07
2	9	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,4	11,75	15,63	177,90	3	17,49
		Завтрак	Горячее блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ	250	4,53	5,41	12,49	117,24	120	13,94
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,45	9,81	85,12	382	8,97
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,99	0,37	18,60	91,18	ПРО	2,88
2	9	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,99	5,41	4,19	78,56	50	10,48
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	260	6,99	7,15	15,91	156,82	96	36,36
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	2,63	38,80	193,69	304	9,43
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	18,88	13,39	11,19	240,83	245	67,34
		Обед	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66	ПРО	7,80
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,44
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	150	0,88	0,19	7,90	41,92		28,50
2	2	Итого за день:			1515	51,03	50,43	179,37	1382,89		207,16
2	10	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,29	6,13	15,42	148,80	3	19,83

		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С/М	190	6,09	10,24	24,86	216,20	179	17,51
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	376	1,51
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	4,32
2	10	Обед	Овощи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		6,89
		Обед		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,66	10,95	12,26	174,55	99	34,99
		Обед	2-е блюдо	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	12,54	15,47	14,74	250,44	54-10м-2020	70,41
		Обед	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	23,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	144,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,53
		Обед	Фрукты	ГРУША	150	0,52	0,39	13,49	61,55		35,25
2	3	Итого за день:			1480	42,31	44,47	173,09	1270,89		360,24
		Среднее значение за период:			1321	46,50	44,56	158,03	1227,00		0

52,231

45,669

167,721

1340,175

216,43