

а

МАОУ "Школа № 3"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Третьякова И.Г.

стная

5-11 кл.-льготно

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	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,73	4,29	30,40	186,84	171	6,41
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	16,65	24,06	16,07	348,00	279	82,23
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	351	3,52
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	1,44
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	2,53
		Завтрак		Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18		22,50
1	1	Итого за день:			705	27,73	29,46	102,78	789,81		118,63
1	2	Завтрак		СЫР (порциями)	20	4,89	5,10	0,00	68,09	14	16,98
		Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	25,71	19,81	34,55	419,03	223	83,79
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,89	1,55	23,58	124,35	379	9,54
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	21,00
1	2	Итого за день:			575	36,9	27,2	87,91	756,13		135,05
1	3	Завтрак		МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,45	40,63	238,46	202	9,80
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	120	18,64	20,75	9,19	298,05	278	55,11
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	26,78	111,16	350	6,20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		ГРУША	200	0,7	0,52	17,98	82,06		47,00
1	3	Итого за день:			755	30,64	27,36	118,98	847,11		121,85
1	4	Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	9,98	28,38	220,78	128	20,59
		Завтрак	2-е блюдо	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	23,99	14,56	0,71	229,33	244	90,37
		Завтрак	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66		7,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		38,00
1	4	Итого за день:			755	33,25	25,4	82,84	699,04		160,50
1	5	Завтрак	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,48	6,40	46,62	261,97	304	15,81
		Завтрак		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,99	13,74	9,18	205,00	306	55,32
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	19,60	78,86	376	1,51
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	23,00
1	5	Итого за день:			755	19,43	20,74	121,8	753,21		99,38

2	6	Завтрак		МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,45	40,63	238,46	202	9,80
		Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	120	19,8	28,88	21,90	427,71	268	95,16
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	28,94	118,29	349	6,15
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18		22,50
2	6	Итого за день:			705	31,18	35,51	128,42	962,02		137,35
2	7	Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,03	0,14	64,21	ПРО	9,71
		Завтрак		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	220	25,52	21,82	22,97	389,72	225	78,43
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,69	24,60	148,22	382	10,99
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	21,00
2	7	Итого за день:			585	34,11	33,28	77,49	746,81		123,87
2	8	Завтрак	2-е блюдо	ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	100	18,14	18,52	0,00	239,56	312	44,72
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,74	4,71	30,41	190,69	171	6,41
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	19,36	77,41	437	6,65
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		ГРУША	200	0,7	0,52	17,98	82,06		47,00
2	8	Итого за день:			735	29,42	24,35	92,15	707,1		108,52
2	9	Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	23,01	16,12	15,66	299,94	245	78,06
		Завтрак		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,48	6,40	46,62	261,97	304	15,11
		Завтрак	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66		7,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак		АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		38,00
2	9	Итого за день:			755	32,5	23,38	116,03	810,84		142,71
2	10	Завтрак	2-е блюдо	ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	17,87	20,93	4,37	277,42	246	52,04
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,21	6,65	23,82	172,43	128	15,40
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	19,60	78,86	376	1,51
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	2,16
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,6	0,32	10,45	48,99	ПРО	1,58
		Завтрак	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	23,00
2	10	Итого за день:			755	26,04	28,18	94,19	736,09		95,69
		Среднее значение за период:			710	29,24	26,43	105,18	781,27		0

301,2	274,86	1022,59	7808,16	0	1243,55
30,12	27,486	102,259	780,816	0	124,355