

а

МАОУ "Школа № 3"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Третьякова И.Г.

стная

1-4 классы

дата 02 09 2024

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	2,28	0,84	30,96	140,65	2	6,91
		Завтрак	Горячее блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	215	6,97	7,81	19,97	180,08	204	16,61
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	5,24	22,86	431	3,46
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	1,80
1	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ОГУРЦОМ	60	1,65	5,32	8,01	86,86	38	5,19
		Обед	1-е блюдо	УХА	250	12,62	4,75	12,99	145,27	114	31,05
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	171	5,05
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С/С	90	13,7	16,29	10,90	254,27	268	60,10
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	9,68	38,70	351	3,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	22,00
1	1	Итого за день:			1410	49,86	39,69	168,46	1244,13		158,56
1	2	Завтрак	Холодное блюдо	СЫР (порциями)	25	6,11	6,38	0,00	85,12	14	17,05
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	215	4,92	14,07	24,90	246,27	174	22,30
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	3,10	10,95	91,83	379	8,05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
1	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,48	1,53	1,82	23,64	24	6,94
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,25	15,00	139,91	102	25,08
		Обед	Гарнир	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,95	116,17	202	7,09
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,27	15,72	3,18	212,80	246	32,32
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,16	0,04	11,74	48,79	437	5,79
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	Яблоки свежие	100	0,34	0,34	8,37	40,12		12,00
1	2	Итого за день:			1410	48,48	50,24	149,84	1265,39		143,55
1	3	Завтрак	Кондитерское изделие	Вафли мягкие	40	2,33	7,76	19,40	155,20		19,00
		Завтрак	Горячее блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	25,35	17,29	36,47	402,66	223	71,50
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,43	2,48	8,69	67,11	378	5,25
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
1	3	Обед	Овощи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,85	0,16	2,95	18,62		1,12
		Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,76	7,57	12,60	145,90	99	32,29

		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,45	5,30	11,24	115,69	406	15,11
--	--	------	--------	-----------------	-----	------	------	-------	--------	-----	-------

		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	90	12,98	16,34	8,44	241,77	268	32,02
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	350	6,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	Банан	100	0,87	0,29	12,22	55,87		16,00
1	3	Итого за день:			1430	64,33	58,46	183,04	1536,02		205,28
1	4	Завтрак	Холодное блюдо	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,54	5,02	0,31	68,53	209	12,00
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С/М	200	6,23	10,45	26,83	226,66	175	17,27
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,45	9,81	85,12	382	7,13
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,97	2,43	4,77	45,09	34	9,28
		Обед	1-е блюдо	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,64	4,69	1,57	71,27	67	11,34
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,46	17,24	131,17	128	11,60
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	19,99	12,13	0,59	191,11	244	47,44
		Обед	Напиток	Напиток витамин."Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66	ПРО	7,12
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		39,00
1	4	Итого за день:			1525	54,89	45,12	144,4	1211,24		169,11
1	5	Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25	0,24	17,58	0,34	160,54	ПРО	22,86
		Завтрак		Кукуруза консервированная отварная	35	1,05	0,07	2,21	13,58		15,88
		Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,8	24,21	4,09	297,63	210	46,14
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	3,10	10,95	91,83	379	8,05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,62	0,08	1,94	10,86		12,12
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	6,54	6,97	11,11	139,78	81	31,71
		Обед		АЗУ	250	12,29	18,03	24,33	309,45	260	54,16
		Обед	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	21,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	ГРУША	100	0,35	0,26	8,99	41,03		22,00
1	5	Итого за день:			1440	48,7	71,53	139,89	1415,44		240,85
2	6	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,28	0,84	30,96	140,65	2	6,91
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С/М	190	6,37	10,50	28,98	236,04	190	16,44
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	5,24	22,86	431	3,46
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
2	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	1,55	3,63	32,10	41	4,91
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12,75	2,49	24,42	171,56	87	26,93
		Обед	Гарнир	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,95	116,17	202	7,09
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	12,19	18,01	10,19	251,87	279	52,43
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	349	5,31
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13

		Обед	Фрукты	Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	22,00
--	--	------	--------	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-------

1	6	Итого за день:			1415	47,19	37,42	201,93	1338,86		152,41
2	7	Завтрак	Холодное блюдо	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,54	5,02	0,31	68,53	209	12,00
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	195	5,52	10,09	24,85	212,55	184	15,05
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	3,10	10,95	91,83	379	8,05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
2	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,55	3,00	2,30	39,45	22	6,69
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	7	7,07	12,72	143,31	88	31,53
		Обед	2-е блюдо	ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	90	16,33	15,80	0,00	207,76	312	40,78
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,46	17,24	131,17	128	11,60
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	350	6,06
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	Яблоки свежие	100	0,34	0,34	8,37	40,12		12,00
1	7	Итого за день:			1410	51,04	51,15	147,77	1267,92		150,69
2	8	Завтрак	Кондитерское изделие	КРУАССАНЫ	45	2,84	8,29	22,26	174,60	ПРО	20,00
		Завтрак	Горячее блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	195	24,14	15,23	34,44	370,87	225	60,70
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,43	2,48	8,69	67,11	378	7,13
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
2	8	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,38	3,73	1,18	39,74	20	7,95
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250	5,87	6,79	28,24	198,42	99	15,37
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	90	13,45	13,74	5,94	201,18	278	29,95
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	171	5,05
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	437	5,79
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	Банан	100	0,87	0,29	12,22	55,87		16,00
2	1	Итого за день:			1410	64,14	55,35	201,93	1563,03		174,87
2	9	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,4	11,75	15,63	177,90	3	16,67
		Завтрак	Горячее блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ	250	4,53	5,41	12,49	117,24	120	12,48
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,45	9,81	85,12	382	7,13
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,99	0,37	18,60	91,18	ПРО	2,40
2	9	Обед	Овощи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,85	0,16	2,95	18,62		12,12
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250	6,99	7,15	15,91	156,82	96	31,99
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	2,63	38,80	193,69	304	9,02
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	18,88	13,39	11,19	240,83	245	42,68
		Обед	Напиток	Напиток витамин. "Витошка"	200	0	0,00	18,82	75,66	ПРО	7,12
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		39,00
2	2	Итого за день:			1575	49,18	45,25	180,76	1336,92		183,94
2	10	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,29	6,13	15,42	148,80	3	16,60

		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С/М	190	6,09	10,24	24,86	216,20	179	15,42
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	376	1,25
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,60
2	10	Обед	Овощи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,62	0,08	1,94	10,86		12,12
		Обед	1-е блюдо	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6,98	8,59	16,43	171,03	82	29,86
		Обед	2-е блюдо	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	12,54	15,47	14,74	250,44	54-10м-2020	64,96
		Обед	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	21,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,13
		Обед	Фрукты	ГРУША	100	0,35	0,26	8,99	41,03		22,00
2	3	Итого за день:			1440	42,44	42	172,87	1247,39		190,14
		Среднее значение за период:			1446,5	46,36	44,12	169,09	1342,63		176,94

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729925

Владелец Третьякова Ирина Геннадьевна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025