

а

МАОУ "Школа № 3"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Третьякова И.Г.

Возрастная категория

1-4 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	Холодное блюдо	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,18	0,84	14,96	76,24	2	7,12
		Завтрак	Горячее блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	6,97	7,81	19,97	180,08	204	23,17
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	5,24	22,86	431	4,92
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	ПРО	1,92
1	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ОГУРЦОМ	60	0,94	4,86	2,72	58,66	38	10,39
		Обед	1-е блюдо	УХА	250	12,62	4,75	12,99	145,27	114	38,90
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	171	5,93
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С/С	90	13,91	16,29	11,03	246,93	268	72,52
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	9,68	38,70	351	3,47
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	ПРО	27,00
1	1	Итого за день:			1410	49,26	39,23	147,3	1144,18		198,89
1	2	Завтрак	Холодное блюдо	СЫР (порциями)	25	6,11	6,38	0,00	85,12	14	23,10
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	200/15	4,92	14,07	24,90	246,27	174	28,33
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	3,10	10,95	91,83	379	9,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
1	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,48	1,53	1,82	23,64	24	15,06
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,25	15,00	139,91	102	33,43
		Обед	Гарнир	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,95	116,17	202	6,48
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,4	15,72	3,27	208,24	246	38,46
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,16	0,04	11,74	48,79	437	6,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	Яблоки свежие	100	0,34	0,34	8,37	40,12		17,50
1	2	Итого за день:			1410	48,61	50,24	149,93	1260,83		186,15
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	170/30	25,35	17,29	36,47	402,66	223	75,56
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,43	2,48	8,69	67,11	378	6,49
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
1	3	Обед	Овощи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97		20,91
		Обед	1-е блюдо	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	260	6,98	8,59	16,43	171,03	82	31,40

		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,62	5,30	11,34	109,82	406	16,60
--	--	------	--------	-----------------	-----	------	------	-------	--------	-----	-------

		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	90	13,19	16,34	8,57	234,43	268	39,99
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	350	6,46
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	Банан	100	0,87	0,29	12,22	55,87		16,00
1	3	Итого за день:			1420	64,72	59,44	186,36	1543,29		243,80
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	190/10	6,23	10,45	26,83	226,66	175	20,43
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,45	9,81	85,12	382	8,71
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,93	2,39	3,75	40,16	34	9,49
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	260	7	7,07	12,72	143,31	88	40,15
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,46	17,24	131,17	128	18,14
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	17,99	10,92	0,54	172,01	244	69,24
		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	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		39,00
1	4	Итого за день:			1525	54,21	46,25	154,48	1259,25		232,35
1	5	Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25	0,24	17,58	0,34	160,54	ПРО	29,29
		Завтрак		Кукуруза консервированная отварная	35	1,05	0,07	2,21	13,58		11,18
		Завтрак	Горячее блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,8	24,21	4,09	297,63	210	50,56
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	3,10	10,95	91,83	379	9,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		19,59
		Обед	1-е блюдо	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,64	4,69	1,57	71,27	67	12,84
		Обед		АЗУ	250	12,29	18,03	24,33	309,45	260	60,48
		Обед	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	24,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	ГРУША	100	0,35	0,26	8,99	41,03		26,00
1	5	Итого за день:			1420	47,65	69,23	129,87	1344,22		251,13
2	6	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,18	0,84	14,96	76,24	2	7,12
		Завтрак	Горячее блюдо	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С/М	180/10	6,37	10,50	28,98	236,04	190	19,99
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	5,24	22,86	431	4,92
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
2	6	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,8	1,52	2,76	28,75	41	8,62
		Обед	1-е блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12,75	2,49	24,42	171,56	87	38,42
		Обед	Гарнир	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,95	116,17	202	6,47
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	12,19	18,01	10,19	251,87	279	64,89
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	349	5,39
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27

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

1	6	Итого за день:			1415	47,19	37,39	185,06	1271,1		190,21
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	180/15	5,52	10,09	24,85	212,55	184	19,20
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	3,10	10,95	91,83	379	9,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
2	7	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,55	3,00	2,30	39,45	22	14,06
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	260	6,68	6,97	11,20	134,89	81	34,87
		Обед	2-е блюдо	ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	90	16,33	15,80	0,00	207,76	312	35,06
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,46	17,24	131,17	128	18,14
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	350	6,46
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	Яблоки свежие	100	0,34	0,34	8,37	40,12		17,50
1	7	Итого за день:			1420	50,72	51,05	146,25	1259,5		174,48
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	170/25	24,05	15,23	18,44	306,47	225	74,30
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,43	2,48	8,69	67,11	378	6,49
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
2	8	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,38	3,73	1,18	39,74	20	16,60
		Обед	1-е блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250	5,87	6,79	28,24	198,42	99	22,64
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	90	13,45	13,74	5,94	201,18	278	37,76
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	171	5,93
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	437	6,60
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	Банан	100	0,87	0,29	12,22	55,87		16,00
2	1	Итого за день:			1410	64,05	55,35	185,93	1498,63		214,71
2	9	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	2,4	11,75	15,63	177,90	3	20,14
		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	8,71
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,99	0,37	18,60	91,18	ПРО	2,56
2	9	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,82	5,24	3,64	74,16	31	11,30
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	260	6,99	7,15	15,91	156,82	96	34,76
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	2,63	38,80	193,69	304	11,25
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	18,88	13,39	11,19	240,83	245	68,16
		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	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89		39,00
2	2	Итого за день:			1565	51,15	50,33	181,45	1392,46		221,17
2	10	Завтрак	Холодное блюдо	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	7,29	6,13	15,42	148,80	3	19,51

		Завтрак	Горячее блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С/М	180/10	6,09	10,24	24,86	216,20	179	19,47
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	376	1,65
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	ПРО	3,84
2	10	Обед	Овощи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15		19,39
		Обед		СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	6,97	9,09	14,73	168,93	113	12,47
		Обед	2-е блюдо	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	12,54	15,47	14,74	250,44	54-10м-2020	65,95
		Обед	Напиток	СОК	200	0	0,00	22,00	90,00	ПРО	24,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,18	9,30	45,59	ПРО	1,28
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,56	0,50	16,73	78,38	ПРО	2,27
		Обед	Фрукты	ГРУША	100	0,35	0,26	8,99	41,03		26,00
2	3	Итого за день:			1420	42,28	42,48	170,69	1242,58		195,83
		Среднее значение за период:			1441,5	46,33	44,44	155,78	1216,48		0