

а

МАОУ СОШ №4

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Новоселова Л.В.

стная

12-18 лет(ЗАВТРАК) бесплатники

дата

25

8

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	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,10	3,60	106,00	25	0,00
		Завтрак	1-е блюдо	СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,65	7,49	12,20	161,24	54-16с-2020	0,00
		Завтрак	Гарнир	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	230	15,33	11,05	43,42	408,96	54-26м-2020	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,3	0,10	15,20	62,00	431	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		0,00
			Итого:		923	29,44	29,51	111,67	913,54		0
1	1	Итого за день:			923	29,44	29,51	111,67	913,54		0
1	2	Завтрак		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	к/к	0,00
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,04	6,52	25,68	177,19	312	0,00
		Завтрак		ГУЛЯШ	100	18,06	15,56	5,63	282,51	259	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	380	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20		0,00
			Итого:		646	29,8	26,83	101,2	823,72		0
1	2	Итого за день:			646	29,8	26,83	101,2	823,72		0
1	3	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	8,24	87,63	47	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,26	274,63	323	0,00
		Завтрак		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	7,9	6,30	5,60	263,60	271	0,00
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,90	3,60	61,00	364	0,00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ	200	0,08	0,00	7,79	31,82	54-17хн-2020	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		786	18,74	22,9	99,84	841,02		0
1	3	Итого за день:			786	18,74	22,9	99,84	841,02		0

1	4	Завтрак	Гарнир	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0,00	2,40	14,00	70	0,00
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,34	6,40	11,61	254,78	331	0,00
		Завтрак		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	14,8	2,20	0,80	182,00	307	0,00
		Завтрак		СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,72	1,87	2,97	37,13	330	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,71	23,76	143,72	383	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86		0,00
			Итого:		786	30,9	14,64	65,07	747,83		0
1	4	Итого за день:			786	30,9	14,64	65,07	747,83		0
1	5	Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,30	0,10	75,00	13	0,00
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,1	4,13	18,84	249,02	184	0,00
		Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,58	9,87	13,28	193,21	223	0,00
		Завтрак		ДЖЕМ	50	0,29	0,05	35,36	137,74		0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ	200	0,27	0,00	8,20	34,23	54-15гн-2020	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		711	21,75	27,47	101,83	870,04		0
1	5	Итого за день:			711	21,75	27,47	101,83	870,04		0
2	6	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	100	7,5	5,70	14,70	140,00	47	0,00
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,27	274,67	323	0,00
		Завтрак		ГУЛЯШ	100	9,94	6,66	4,00	172,68	260	0,00
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,40	78,00	650	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		736	25,7	18,96	112,72	787,69		0
1	6	Итого за день:			736	25,7	18,96	112,72	787,69		0
2	2	Завтрак		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,06	14,32	3,28	178,80	60	0,00
		Завтрак	Холодное блюдо	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,1	3,49	0,27	60,92	209	0,00
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	335	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	105	11,09	29,47	8,09	115,82	285	0,00
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	2,71	4,36	20,02	136,61	379/1	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		761	33,14	58,59	80,37	783,69		0
2	1	Итого за день:			761	33,14	58,59	80,37	783,69		0

2	2	Завтрак	Гарнир	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,10	2,50	14,00	71/2	0,00
		Завтрак		СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4,6	5,20	20,80	149,00	118	0,00
		Завтрак		ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,1	0,10	7,90	37,00	73	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,26	274,63	323	0,00
		Завтрак	2-е блюдо	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	25,17	5,38	0,59	174,06	229	0,00
		Завтрак		СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,72	1,87	2,97	37,13	330	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
			Итого:		946	39,95	19,15	116,27	825,16		0
2	2	Итого за день:			946	39,95	19,15	116,27	825,16		0
2	4	Завтрак		СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	100	6,76	17,32	8,28	216,08	59	0,00
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,33	6,19	10,80	250,34	209	0,00
		Завтрак		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	14,8	2,20	0,80	182,00	307	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ	200	0,27	0,00	8,20	34,23	54-15гн-2020	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	22	0,62	0,73	17,01	77,88		0,00
			Итого:		658	28,34	26,71	61,34	839,87		0
2	3	Итого за день:			658	28,34	26,71	61,34	839,87		0
2	5	Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	14	0,00
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,30	0,10	75,00	13	0,00
		Завтрак		МЮСЛИ С МОЛОКОМ	200	4,89	4,83	16,15	227,49	179	0,00
		Завтрак		ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,55	4,23	1,41	176,73	223	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,78	3,68	6,30	0,00	382	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		661	16,73	26,16	50,01	660,06		0
2	4	Итого за день:			661	16,73	26,16	50,01	660,06		0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат №: 009cbdece3945e2cd5b99bc482c04fab
Владелец: МАОУ СОШ №4 Новоселова Лариса Викторовна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026