

а

МАОУ СОШ №4

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Новоселова Л.В.

стная

7-11 лет(ОБЕД)

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	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МОРКОВЬЮ	60	0,93	3,72	4,78	56,94	39	0,00
		Обед		СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	200	5,75	5,83	13,42	155,55	232	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,60	37,70	206,00	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,03	9,66	13,26	101,78	474	0,00
		Обед		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,90	3,60	61,00	364	0,00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,10	27,90	113,00	411	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
			Итого:		796	20,87	29,08	116,91	773,61		0
1	1	Итого за день:			796	20,87	29,08	116,91	773,61		0
1	2	Обед	Гарнир	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,06	4,68	11,63	100,25	59	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,60	37,70	206,00	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,4	7,20	0,00	152,00	229	0,00
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,72	1,87	2,97	37,13	330	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,00	23,53	98,75	388	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Обед	Фрукты	МАНДАРИН	100	0,8	0,20	7,49	37,96		0,00
			Итого:		896	33,46	18,94	101,85	725,83		0
1	2	Итого за день:			896	33,46	18,94	101,85	725,83		0
1	3	Обед		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,64	6,09	4,24	75,12	67	0,00
		Обед		СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,20	118	0,00
		Обед		ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,4	0,54	9,11	47,10	115	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,80	31,90	194,00	209	0,00
		Обед		ГУЛЯШ	100	9,94	6,66	4,00	172,68	260	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	265	1,02	1,55	17,00	88,35	378	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
			Итого:		826	24,84	24,07	99,14	775,79		0
1	3	Итого за день:			826	24,84	24,07	99,14	775,79		0

1	4	Обед	2-е блюдо	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	60	1,81	0,38	6,25	36,50	54-21	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,60	14,88	112,80	99	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,53	21,46	17,86	354,62	258	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,03	111,13	342.1	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		796	33,08	26,07	90,37	737,39		0
1	4	Итого за день:			796	33,08	26,07	90,37	737,39		0
1	5	Обед	Гарнир	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	0,00
		Обед		СУП С ЛАПШОЙ И КУРОЙ	200	4,38	4,57	12,01	107,24	106	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,40	20,30	141,00	335	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,8	15,20	15,00	260,00	239	0,00
		Обед	Напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Обед	Кондитерское изделие	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20		0,00
			Итого:		776	28,31	26,62	107,78	785,6		0
1	5	Итого за день:			776	28,31	26,62	107,78	785,6		0
2	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,09	2,98	8,29	64,21	к/к	0,00
		Обед		СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,62	5,73	1,31	71,52	76	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,89	4,38	14,92	117,59	102	0,00
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	150	9,83	8,37	28,76	279,22	291	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,10	24,90	103,00	437	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18		0,00
			Итого:		723	23,54	22,15	110,11	790,35		0
1	6	Итого за день:			723	23,54	22,15	110,11	790,35		0
2	2	Обед	Гарнир	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,10	2,50	14,00	71/2	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	205	1,34	4,63	7,32	79,67	88	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,80	31,30	191,00	331	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,03	9,66	13,26	101,78	474	0,00
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,72	1,87	2,97	37,13	330	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0,00	19,40	78,00		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
			Итого:		841	17,95	21,33	93	580,92		0

2	1	Итого за день:			841	17,95	21,33	93	580,92		0
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	0,00
		Обед	1-е блюдо	СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ(ГОРБУША)	200	6,92	5,98	9,77	128,66		0,00
		Обед		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,60	37,70	206,00	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	9,7	4,69	10,96	171,84	54-5м-2020	0,00
		Обед		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,90	3,60	61,00	364	0,00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,10	27,90	113,00	411	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		896	25,13	24	120,92	859,42		0
2	2	Итого за день:			896	25,13	24	120,92	859,42		0
2	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ	60	0,58	3,71	6,05	61,24	60	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,06	4,68	11,63	100,25	59	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,60	37,70	206,00	323	0,00
		Обед		ГУЛЯШ	100	15,7	15,90	3,10	218,00	259	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,03	111,13	342.1	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
			Итого:		746	24,66	29,32	101,76	775,96		0
2	3	Итого за день:			746	24,66	29,32	101,76	775,96		0
2	5	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,8	6,06	9,12	110,40	50	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	205	2,16	3,44	13,44	93,60	91	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	7,03	9,66	13,26	101,78	474	0,00
		Обед	2-е блюдо	КАША ИЗ БУЛГУРА	150	6,24	4,67	29,09	208,78	323	0,00
		Обед		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,90	3,60	61,00	364	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	8,62	42,63		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71		0,00
			Итого:		801	23,69	29	104,12	732,31		0
2	4	Итого за день:			801	23,69	29	104,12	732,31		0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат №: 009cbdece3945e2cdf38998c482c04fa6
Владелец: МАОУ СОШ №4 Новоселова Лариса Викторовна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026