

а

МАОУ СОШ №4

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О.

Новоселова Л.В.

стная

Трудовая бригада 12-18 лет(обед)

дата

13

05

2026

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	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94		0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	255	2,69	4,28	16,72	116,45	91	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	335	0,00
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,66	11,03	3,58	189,04	255	0,00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0,10	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	МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86		0,00
			Итого:		971	24,31	22,45	98,58	717,83		0
1	1	Итого за день:			971	24,31	22,45	98,58	717,83		0
1	2	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,21	7,63	82,54	40	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	2,58	5,85	14,59	125,58	59	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,33	5,23	47,26	264,46	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	23,33	6,86	0,59	158,17	229	0,00
		Обед		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	364	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,35	0,02	24,18	98,58	54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)	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	БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,00
			Итого:		1016	36,38	28,84	135,1	965,67		0
1	2	Итого за день:			1016	36,38	28,84	135,1	965,67		0
1	3	Обед		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,64	6,09	4,24	75,12	67	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	99	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	25,91	24,68	20,54	407,82	258	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	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	ШОКОЛАД "ЛЁВУШКА"	50	0,06	0,35	0,53	5,44		0,00
			Итого:		826	35,77	35,99	75,16	768,72		0
1	3	Итого за день:			826	35,77	35,99	75,16	768,72		0
1	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	29	0,00
		Обед		СУП С ЛАПШОЙ И КУРОЙ	250	5,48	5,71	15,01	134,11	106	0,00
		Обед		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	0,00

		Обед		ГУЛЯШ	100	9,94	6,66	4,00	172,68	260	0,00
--	--	------	--	-------	-----	------	------	------	--------	-----	------

		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	441	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	0,40	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		966	24,9	28,96	119,1	898,33		0
1	4	Итого за день:			966	24,9	28,96	119,1	898,33		0
1	5	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	41	0,00
		Обед	1-е блюдо	СУП "ХАРЧО"	250	6,55	6,29	23,10	189,54	116	0,00
		Обед	2-е блюдо	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	16,88	51,00	38,38	374,03	299	0,00
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,72	1,87	2,97	37,13	330	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	0,90	0,20	8,10	43,00		0,00
			Итого:		966	28,97	64,99	125,33	924,17		0
1	5	Итого за день:			966	28,97	64,99	125,33	924,17		0
2	1	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,73	5,19	8,01	83,53	22	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	2,58	5,85	14,59	125,58	59	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	100	13,97	37,93	8,91	173,49	317	0,00
		Обед		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	364	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	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	0,40	0,40	9,80	47,00		0,00
			Итого:		1038	25,62	60,07	121,32	878,7		0
2	1	Итого за день:			1038	25,62	60,07	121,32	878,7		0
2	2	Обед	2-е блюдо	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	100	3,02	0,63	10,42	60,83	54-21	0,00
		Обед	1-е блюдо	СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,65	7,49	12,19	161,24	54-16с-2020	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	5,58	37,06	225,38	209	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	17,03	17,66	13,26	201,78	474	0,00
		Обед		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,81	1,23	5,19	35,81	54-3соус-2020	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	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
		Обед	Фрукты	МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86		0,00
			Итого:		1016	39,36	33,05	121,01	878,65		0
2	2	Итого за день:			1016	39,36	33,05	121,01	878,65		0
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,19	3,30	108,94	22	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	255	1,68	5,78	9,13	99,43	88	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	335	0,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,40	7,20	0,00	152,00	229	0,00

		Обед	Напиток	ЧАЙ С МЕДОМ	200	0,27	0,00	8,20	34,23	54-11гн-2020	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	ШОКОЛАД "ЛЁВУШКА"	50	0,06	0,35	0,53	5,44		0,00
			Итого:		921	31,69	30,27	61,77	648,58		0
2	3	Итого за день:			921	31,69	30,27	61,77	648,58		0
2	4	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,11	6,12	3,82	75,76	29	0,00
		Обед		СУП С ЛАПШОЙ И КУРОЙ	250	5,48	5,71	15,01	134,11	106	0,00
		Обед	2-е блюдо	КАША ИЗ БУЛГУРА	200	8,29	6,23	38,77	278,52	323	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,92	27,23	9,38	263,07	271	0,00
		Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,70	2,00	3,20	34,00	371	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,40	78,00	650	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	БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,00
			Итого:		1036	32,56	48,06	126,83	1038,8		0
2	4	Итого за день:			1036	32,56	48,06	126,83	1038,8		0
2	5	Обед	Гарнир	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	0,00
		Обед		СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4,60	5,20	20,80	149,00	118	0,00
		Обед		ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,40	0,54	9,11	47,10	115	0,00
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,56	346	0,00
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,20	14,60	8,40	226,00	288	0,00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0,10	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	МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86		0,00
			Итого:		976	29,3	26,06	103,9	776,86		0
2	5	Итого за день:			976	29,3	26,06	103,9	776,86		0
				Среднее значение за период:	973	30,89	37,87	108,81	849,63		0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат №: 009cbdece3945e2cdf38998c482c04ffa6

Владелец: МАОУ СОШ №4 Новоселова Лариса Викторовна

Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026