

Школа **МБОУ "СШ 4" г Иваново** Согласовано должность **Директор школы**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Шкапова И.В.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 2023**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	11,18	33,48	260	175-2015	24,50			
				Яйцо вареное	40	0,3			5			11,16		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	125	382-2015		18,39		
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным (15/35)	50	2,39	7,49	22,34	136	1-2015		17,49		
			фрукты											
				<i>итого</i>			500	12,85	22,21	73,4	526			71,54
1	1	Обед	закуска											
				Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	4,77	5	7,9	113	88-2015		10,55		
			1 блюдо	Гуляш из говядины (25/25)	50	147	9	10	10	260-2015		36,36		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	168	5,5	4,5	26,4	309-2015		14,32		
			напиток	Чай сладкий	200	56	0,2		15	376-2015		3,77		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	52	1,65	0,275	10,25			3,73		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4			2,81		
				<i>итого</i>			702,5	510,17	23,79	23,155	191,05			71,54
			1	1	Итого за день:			1202,5	523,02	46	96,555	717,05		143,08
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05	463-1994	10,88			
				Птица тушеная в соусе (50/50)	100	15,15	8,2	3,05	132,22	290-2015	47,32			
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015		3,77		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,65	0,275	10,25	52			3,93		
				Зеленый горошек порционно	15	9	0,27		0,84	Табл. 24-1994		5,64		
			фрукты											
				<i>итого</i>			500	269	14,745	34,3	287,11		71,54	
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	20	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	3,10			
				Рассольник "Ленинградский" с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	7	8	18	137	96-2015	12,94			
			1 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	11,8	15,42	14,2	246,17	394-1994	32,85			
			гарнир											
			напиток	Компот из яблок	200	0,3		24	92	342-2015	6,90			
			хлеб бел.											
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		2,80			
			фрукты	Фрукт свежий	100	1,61	0,5	21	35		12,95			
				<i>итого</i>			727,5	23,42	24,4	94,44	601,57		71,54	
1	2	Итого за день:			1227,5	292,42	39,145	128,74	888,68		143,08			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сгущенным молоком (вареньем) (100/15)	115	12	10,5	38,6	268	КП от 23.05.23	51,39			
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77			
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,275	10,25	52		2,38			
			фрукты	Фрукт свежий	100	1,65	0,275	10,25	52		14,00			
				<i>итого</i>			435	15,5	11,05	74,1	428		71,54	
1	3	Обед	закуска											
				Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	6	5	14	102	82-2015	11,49			
			1 блюдо	Котлета из говядины	50	9	10	10	147	268-2015	34,16			
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209	304-2015	13,85			
			напиток	Компот из груш	200	0,3		24	92	342-2015	10,93			
			хлеб бел.											
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	2,44	0,48	16,4	82,4		1,11			
				<i>итого</i>			632,5	21,39	20,85	101	632,4		71,54	
1	3	Итого за день:			1067,5	36,89	31,9	175,1	1060,4		143,08			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные	50	10	5,47	7,73	138	295-2015	25,91			
				Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	309-2015	14,32			
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,95	3,6	25,35	142,5	379-2015	14,94			
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,275	10,25	52		2,38			
			фрукты	Фрукт свежий	100	1,61	0,5	21	35		13,99			
				<i>итого</i>			520	22,71	14,345	90,73	535,5		71,54	
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	10	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	1,55			
				Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	11	4	30	170	102-2015	10,55			
			1 блюдо											
			2 блюдо	Поджарка из филе кур (25/25)	50	9	11,3	10	131	ТК от 27.02.13	24,10			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4", Шкапова Ирина Владимировна,
 Директор

17.10.23 14:09 (MSK)

Сертификат 6B33CB406818DB15410F8348623F2B75

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	46,05	243	463-1994	10,88
			напиток	Сок фруктовый	200	0,03	0,03	0,23	33		13,64
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		2,80
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		8,02
				итого	717,5	28,77	21,84	103,75	701,4		71,54
1	4		Итого за день:		1237,5	51,48	36,185	194,48	1236,9		143,08
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с филе кур	150	2,39	7,49	22,34	136	449-1994	50,00
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,44	0,48	16,4	82,4		2,10
			фрукты	Фрукт свежий	120	1,61	0,5	21	35		15,67
				итого	500	6,64	8,47	74,74	309,4		71,54
1	5	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	30	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	4,65
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	8,72	7	34	143	111-2015	11,31
			2 блюдо	Котлета рыбная	50	9,35	3,91	0,45	74	234-2015	25,74
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5,4	18	142,73	312-2015	11,60
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		2,80
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		11,67
				итого	737,5	24,01	16,82	84,92	540,13		71,54
1	5		Итого за день:		1237,5	30,65	25,29	159,66	849,53		143,08
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный (106/5)	111	11	10,6	2	191	210-2015	33,92
				Бутерброд с сыром (20/20)	40	5,8	5	14,83	125	3-2015	18,66
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,95	3,6	25,35	142,5	379-2015	14,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,65	0,275	10,25	52		4,02
			фрукты								
				итого	386	22,4	19,475	52,43	510,5		71,54
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/12,5)	212,5	10	3	34	203	204-2011	16,03
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе (35/35)	70	15,15	8,2	3,05	132,22	290-2015	33,12
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209	304-2015	13,85
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,44	0,48	16,4	82,4		1,64
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		3,13
				итого	707,5	31,47	17,08	105,28	715,62		71,54
2	1		Итого за день:		1093,5	53,87	36,555	157,71	1226,12		143,08
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	11,18	33,48	260	175-2015	24,50
				Бутерброд с маслом сливочным (15/20)	35	2,39	7,49	22,34	136	1-2015	17,04
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	2,6	26	125	382-2015	18,39
			хлеб								
			фрукты	Фрукт свежий	100	13,58	21,77	102,82	556		11,61
				итого	545	25,55	43,04	184,64	1077		71,54
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	4,77	5	7,9	113	88-2015	10,55
			2 блюдо	Печень по-стогановски (30/30)	60	14	13	6	189	255-2015	24,42
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	309-2015	14,32
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		2,80
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		15,68
				итого	717,5	26,94	23,01	71,93	641,4		71,54
2	2		Итого за день:		1262,5	52,49	66,05	256,57	1718,4		143,08
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)	120	12	10,5	38,6	268	223-2015	51,33
				Бутерброд с сыром (15/35)	50	5,8	5	14,83	125	3-2015	16,44
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб								
			фрукты								
				итого	370	18	15,5	68,43	449		71,54
2	3	Обед	закуска	Зеленый горошек порционно	20	0,2	1	1,07	14	Табл. 24-1994	7,52
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	11	4	30	170	102-2015	10,55
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	11,8	15,42	14,2	246,17	394-1994	32,85
			гарнир								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4", Шкапова Ирина Владимировна,
Директор

17.10.23 14:09 (MSK)

Сертификат 6B33CB406818DB15410F8348623F2B75

			напиток	Компот из яблок	200	0,3		24	92	342-2015	6,90
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,48	16,4	0,1	2,44		1,40
				Фрукт свежий	100	0,5	21	0,01	1,61		12,32
				<i>итого</i>	707,5	24,28	57,82	69,38	526,22		71,54
2	3		Итого за день:		1077,5	42,28	73,32	137,81	975,22		143,08
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	15,15	8,2	3,05	132,22	290-2015	47,32
				Овощи свежие порционно	30	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	4,65
				Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209	304-2015	13,85
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,44	0,48	16,4	82,4		1,95
				<i>итого</i>	510	21,71	14,05	71,89	488,62		71,54
2	4	Обед	закуска	Зеленый горошек порционно	15	0,2	1	1,07	14	Табл. 24-1994	5,64
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	8,72	7	34	143	111-2015	11,31
			2 блюдо	Мясо отварное	25	9	10	10	147	241-2015	34,97
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,63	4,605	16,545	120	321-2015	13,45
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,44	0,48	16,4	82,4		2,40
				<i>итого</i>	642,5	24,19	23,085	93,015	562,4		71,54
2	4		Итого за день:		1152,5	45,9	37,135	164,91	1051,02		143,08
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	309-2015	14,32
				Котлета куриная	50	10	5,47	7,73	138	295-2015	25,91
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,77
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2,44	0,48	16,4	82,4		1,19
				Йогурт фруктовый	95	1,61	0,115	16,2	73,6		26,35
				<i>итого</i>	515	19,75	10,565	81,73	518		71,54
2	5	Обед	закуска	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	6	5	14	102	82-2014	11,49
			1 блюдо	Плов с филе кур	150	2,39	7,49	22,34	136	449-1994	50,00
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0,3		24	92	342-2015	6,90
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,44	0,48	16,4	82,4		3,15
				<i>итого</i>	612,5	11,13	12,97	76,74	412,4		71,54
2	5		Итого за день:		1127,5	30,88	23,535	158,47	930,4		143,08
			Среднее значение за период:		1168,6	115,988	41,512	163	1065,37		143,08

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4"**, Шкапова Ирина Владимировна,
Директор

17.10.23 14:09 (MSK)

Сертификат 6B33CB406818DB15410F8348623F2B75