

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 **9 1 2024**
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	28,00	
				Яйцо вареное	40	0,3			5		18,76	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56		3,52	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,275	10,25	52		2,63	
			фрукты									
				Бутерброд с сыром (15/35)	50	2,39	7,49	22,34	136	1-2015	21,26	
			<i>итого</i>			520	10,62	18,945	81,07	509		74,17
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	13,01	
			1 блюдо	Гуляш из говядины (25/25)	50					260-2015	35,45	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	168	5,5	4,5	26,4	309-2015	13,85	
			напиток	Чай сладкий	200	56	0,2		15	376-2015	3,52	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	52	1,65	0,275	10,25		3,22	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4		5,12	
			<i>итого</i>			702,5	363,17	14,79	13,155	181,05		74,17
			Итого за день:				1222,5	373,79	33,735	94,225	690,05	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05	463-1994	11,49	
				Птица тушеная в соусе (50/50)	100	15,15	8,2	3,05	132,22	290-2015	51,69	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,65	0,275	10,25	52		2,76	
			фрукты									
				Зеленый горошек порционно	15	9	0,27		0,84	Табл. 24-1994	4,71	
			<i>итого</i>			500	269	14,745	34,3	287,11		74,17
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	7	8	18	137	96-2015	15,25	
			2 блюдо	Жаркое по -домашнему	150	11,8	15,42	14,2	246,17	394-1994	36,83	
			гарнир									
			напиток	Компот из яблок	200	0,3		24	92	342-2015	7,09	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		3,03	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1,61	0,5	21	35		11,97	
<i>итого</i>			707,5	23,15	24,4	93,6	592,57		74,17			
Итого за день:				1207,5	292,15	39,145	127,9	879,68		148,34		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сгущенным молоком (вареньем) (100/15)	115	12	10,5	38,6	268	КП от 23.05.23	53,77	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,275	10,25	52		2,56	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1,65	0,275	10,25	52		14,32	
			<i>итого</i>			435	15,5	11,05	74,1	428		74,17
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	6	5	14	102	82-2015	6,67	
			2 блюдо	Котлета из говядины	50	9	10	10	147	268-2015	34,32	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209	304-2015	15,18	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,3		24	92	1008-2011	6,85	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	2,44	0,48	16,4	82,4		3,03	
				Мучное или кондитерское изделие	35,2	8,12	8,12	8,12	35,2		8,12	
			<i>итого</i>			667,7	29,51	28,97	109,12	667,6		74,17
Итого за день:				1102,7	45,01	40,02	183,22	1095,6		148,34		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные	50	10	5,47	7,73	138	295-2015	28,39	
				Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	309-2015	13,85	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,95	3,6	25,35	142,5	379-2015	17,06	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,275	10,25	52		2,56	
			фрукты	Фрукт свежий	100	1,61	0,5	21	35		12,31	
			<i>итого</i>			520	22,71	14,345	90,73	535,5		74,17
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	10	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	2,06	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	11	4	30	170	102-2015	12,71	
			2 блюдо	Поджарка из филе кур (25/25)	50	9	11,3	10	131	TK от 27.02.13	27,28	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	46,05	243	463-1994	11,49	
			<i>итого</i>									

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

09.01.24 15:30 (MSK)

Сертификат 6B33CB406818DB15410F8348623F2B75

			напиток	Компот из яблок	200	0,3		24	0,3		7,09
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		3,03
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		10,51
				<i>итого</i>	717,5	29,04	21,81	127,52	668,7		74,17
1	4		Итого за день:		1237,5	51,75	36,155	218,25	1204,2		148,34
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с филе кур	150	2,39	7,49	22,34	136	449-1994	54,28
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,44	0,48	16,4	82,4		2,27
			фрукты	Фрукт свежий	120	1,61	0,5	21	35		14,1
				<i>итого</i>	500	6,64	8,47	74,74	309,4		74,17
1	5	Обед	закуска								
			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	12,75
			2 блюдо	Котлета рыбная	50	9,35	3,91	0,45	74	234-2015	25,73
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5,4	18	142,73	312-2015	14,03
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		3,03
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		15,11
				<i>итого</i>	707,5	23,74	16,82	84,08	531,13		74,17
1	5		Итого за день:		1207,5	30,38	25,29	158,82	840,53		148,34
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	3,67	3	17,6	112	309-2015	13,85
				Бутерброд с сыром (20/20)	60					3-2015	22,5
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,95	3,6	25,35	142,5	379-2015	17,06
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,65	0,275	10,25	52		2,31
			фрукты								
				Яйцо вареное	40	5	5	0,3	63		18,45
				<i>итого</i>	485	14,27	11,875	53,5	369,5		74,17
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/12,5)	212,5	10	3	34	203	204-2011	17,68
			2 блюдо	Пицца тушеная в соусе (35/35)	70	15,15	8,2	3,05	132,22	290-2015	25,85
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209	304-2015	15,18
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2,44	0,48	16,4	82,4		1,61
				Фрукт свежий	100	1,61	0,5	21	35		10,33
				<i>итого</i>	757,5	33,05	17,55	126,05	717,62		74,17
2	1		Итого за день:		1242,5	47,32	29,425	179,55	1087,12		148,34
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	46,05	243	463-1994	11,49
				Котлета куриная	50	10	5,47	7,73	138	295-2015	28,39
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным (15/20)	35	2,39	7,49	22,34	136	1-2015	14,14
			фрукты	Фрукт свежий	100	13,58	21,77	42	556		16,63
				<i>итого</i>	535	32,17	40,73	133,12	1129		74,17
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	13,01
			2 блюдо	Печень по-стогановски (30/30)	60	14	13	6	189	255-2015	23,54
			гарнир	Картофельное пюре	150	142,73	3	5,4	142,73	312-2015	14,03
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,4	82,4		3,03
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,03	0,03	0,23	33		17,04
				<i>итого</i>	717,5	164,17	21,51	50,93	616,13		74,17
2	2		Итого за день:		1252,5	196,34	62,24	184,05	1745,13		148,34
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)	120	12	10,5	38,6	268	223-2015	53,81
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,275	10,25	52		2,56
			фрукты	Фрукт свежий	150	70	3,22	1	42		14,24
				<i>итого</i>	500	83,85	13,995	64,85	418		74,17
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	11	4	30	170	102-2015	12,71
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	11,8	15,42	14,2	246,17	394-1994	36,83
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0,3		24	92	342-2015	7,09
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,48	16,4	0,1	2,44		1,52

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

09.01.24 15:30 (MSK)

Сертификат 6B33CB406818DB15410F8348623F2B75

				Фрукт свежий	100	0,5	21	0,01	1,61		16,02
				<i>итого</i>	687,5	24,08	56,82	68,31	512,22		74,17
2	3	Итого за день:			1187,5	107,93	70,815	133,16	930,22		148,34
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе (50/50)	100	15,15	8,2	3,05	132,22	290-2015	51,69
				Овощи свежие порционно	30	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	4,12
				Картофельное пюре	150	3,65	3	5,4	18	312-2015	14,03
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,44	0,48	16,4	82,4		0,81
				<i>итого</i>	510	21,71	11,68	40,69	297,62		74,17
2	4	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	20	0,27		0,84	9	Табл. 24-1994	4,12
			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	10,85
			2 блюдо	Мясо отварное	25	9	10	10	147	241-2015	34,78
			гарнир	Капуста тушенная	150	3,63	4,605	16,545	120	321-2015	15,71
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2,44	0,48	16,4	82,4		1,70
				Булочка с маком	50	0,3	0,3	0,23	35,2		3,49
				<i>итого</i>	697,5	24,56	22,385	93,015	592,6		74,17
2	4	Итого за день:			1207,5	46,27	34,065	133,71	890,22		148,34
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	309-2015	13,85
				Котлета куриная	50	10	5,47	7,73	138	295-2015	28,39
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2,44	0,48	16,4	82,4		1,28
				Йогурт фруктовый	95	1,61	0,115	16,2	73,6		27,13
				<i>итого</i>	515	19,75	10,565	81,73	518		74,17
2	5	Обед	закуска	Овощи свежие порционно	10	9		0,27	0,84	Табл. 24-1994	2,01
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	6	5	14	102	82-2014	6,67
			2 блюдо	Плов с филе кур	150	2,39	7,49	22,34	136	449-1994	54,28
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий	200	0,2		15	56	376-2015	3,52
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,44	0,48	16,4	82,4		2,21
				Мучное или кондитерское изделие	50	0,3	0,3	0,23	35,2		5,48
			<i>итого</i>	672,5	20,33	13,54	67,97	412,44		74,17	
2	5	Итого за день:			1187,5	40,08	24,105	149,7	930,44		148,34
Среднее значение за период:					1205,52	123,102	39,5	156,26	1029,32		148,34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

09.01.24 15:30 (MSK)

Сертификат 6B33CB406818DB15410F8348623F2B75