

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 13 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак		Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810	21,4
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851	23,42
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	12,2
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	4,5
			Фрукт	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03	42,48
			<i>итого</i>		510	10,38	6	70,79	425,9		104
2	1	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112	11,82
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	20,53
				Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943	1,29
			Второе блюдо	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018	89,44
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	10,13
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,25
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,54
			<i>итого</i>		705	20,15	34	114,65	893,3		140
			Итого за день:		1 215	30,53	40	185,44	1 319,2		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 14 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак		Котлета из мяса кур	80	16,82	17	12,91	232,4	1 150	53,36
				Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	5,87
				Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995	28,64
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	4,79
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	4,62
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148	6,72
			<i>итого</i>		500	25,71	24	79,21	610,3		104
2	2	Обед	Салат, овощная добавка	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01	14,62
			Суп	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	24,33
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,69
			Второе блюдо	**Жаркое по-домашнему из свинины	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025	83,09
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	6,98
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	2,91
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	2,38
			<i>итого</i>		700	20,7	40	75,94	756,7		140
			Итого за день:		1 200	46,41	64	155,15	1 367		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 15 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3	45,44
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	235	3,69	5	45,7	243,5	874	42,9
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	10,06
				Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	5,6
			<i>итого</i>		500	10,32	10	83,91	477,6		104
2	3	Обед	Суп	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139	13,74
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	72,52
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	18,25
			Напиток	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318	25,33
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	4,86
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148	5,3
			<i>итого</i>		700	33,73	16	109,9	731,6		140
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 200</b>	<b>44,05</b>	<b>26</b>	<b>193,81</b>	<b>1 209,2</b>		<b>244</b>

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 16 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак		Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046	6,4
				Омлет запеченный или паровой	130	13,3	16	2,41	204,3	891	60,54
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	4,28
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148	4,5
			Хлеб, мучные изделия	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03	28,28
			<i>итого</i>		500	17,89	18	51,85	478,4		104
2	4	Обед	Салат, овощная добавка	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813	22,37
			Суп	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 113	23,55
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,18
			Второе блюдо	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01	59,41
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	15,97
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	7,58
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897	2,36
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	2,58
			<i>итого</i>		735	27,81	25	97,94	753,2		140
			Итого за день:		1 235	45,7	43	149,79	1 231,6		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 17 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак		Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810	13,14
				Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297	62,46
				Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142	9,24
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	7,49
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897	5,07
			Хлеб, мучные изделия	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141	6,6
			<i>итого</i>		500	26,27	18	97,43	704,3		104
2	5	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,12	3	8,05	59,5	834	12,41
			Суп	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52	30,78
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	51,87
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	30,61
			Напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	10,21
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897	1,97
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	2,15
			<i>итого</i>		730	27,46	28	96,13	660,9		140
			Итого за день:		1 230	53,73	46	193,56	1 365,2		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 18 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак		Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808	21,71
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая	200	7,1	8	29,62	223,8	6,2	26,72
			Гор.напиток	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	19,19
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,48
			Фрукт	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03	32,9
			<i>итого</i>		555	14,67	18	79,32	611,7		104
2	6	Обед	Суп	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84	26,73
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,08
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06	66,89
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	17,61
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	11,31
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	5,43
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148	4,95
			<i>итого</i>		700	21,93	35	107,69	868,8		140
			Итого за день:		1 255	36,6	53	187,01	1 480,5		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 20 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046	10,63
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,47	6	37,41	228,1	302	30,74
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	12,3
				Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897	3,41
			Фрукт	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03	46,92
			<i>итого</i>		505	9,83	7	79,42	460,8		104
1	1	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839	14,62
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	20,04
				Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	2,54
			Второе блюдо	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022	71,42
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	15,29
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699	12,92
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,17
			<i>итого</i>		730	25,97	32	103,52	779,2		140
		Итого за день:			1 235	35,8	39	182,94	1 240		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 21 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	Суфле Рыбка (минтай)	90	10,64	11	5,62	179	1 197	61,01
				Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	3,33
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	30,11
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	4,08
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	2,62
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,85
			<i>итого</i>		500	17,53	18	62,29	502,6		104
1	2	Обед		Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5	17,85	124,8	833	17,23
			Суп	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	25,26
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,91
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	59,54
				Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	2,56
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	17,04
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	9,44
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,02
			<i>итого</i>		745	30,09	36	123,42	844,3		140
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 245</b>	<b>47,62</b>	<b>54</b>	<b>185,71</b>	<b>1 346,9</b>		<b>244</b>



Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 22 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак		Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810	37,5
				Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,91	9	23,27	210,1	1 013	49,91
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	8,45
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	8,14
			<i>итого</i>		500	13,82	12	69,32	454,6		104
1	3	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25	16,82
			Суп	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049	8,36
				Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	2,27
			Второе блюдо	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907	59,59
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	14,34
			Напиток	Сок натуральный	200			22,4	95	707	35,53
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,09
			<i>итого</i>		730	28,54	21	109,61	753		140
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 230</b>	<b>42,36</b>	<b>33</b>	<b>178,93</b>	<b>1 207,6</b>		<b>244</b>

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 23 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак		Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5	604	12,54
			Горячее блюдо	**Плов с мясом птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020	76,47
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	7,27
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148	4,03
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	3,69
			<i>итого</i>		500	27,98	28	102,97	649,5		104
1	4	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030	18,55
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,79
			Второе блюдо	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8	1 063	53,39
				Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813	18,35
				Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995	22,71
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	12,71
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	4,45
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148	4,05
			<i>итого</i>		700	22,18	19	94,47	655		140
			Итого за день:		1 200	50,16	47	197,44	1 304,5		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 24 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06	68,97
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	235,1	516	19,8
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	5,72
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	5,51
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	4
			<i>итого</i>		500	20,71	31	80,13	698,7		104
1	5	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951	20,82
			Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015	16,19
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	75,24
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	16,33
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	8,06
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,36
			<i>итого</i>		720	27,42	18	81,03	646,8		140
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 220</b>	<b>48,13</b>	<b>49</b>	<b>161,16</b>	<b>1 345,5</b>		<b>244</b>

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 25 05 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак		Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810	25,74
				Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	29,29
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841	30,49
			Гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	14,43
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	4,05
			<i>итого</i>		500	20,41	18	76,67	593,4		104
1	6	Обед	Салат, овощная добавка	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817	16,29
			Суп	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175	27,67
			Второе блюдо	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4	829	64,06
			Гарнир	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8	1 189	18,31
			Напиток	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	10,28
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,39
			<i>итого</i>		730	26,39	32	85,01	772,2		140
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 230</b>	<b>46,8</b>	<b>50</b>	<b>161,68</b>	<b>1 365,6</b>		<b>244</b>