

МБОУ СОШ № 14, с. Новопаньшино, ул. Советская, д.6

Директор

Шульгина Н. В.

30.04.2025

Возрастная категория

Школы 7-10 лет площадка

[illegible]

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	4,9	3,6	16,0	116	-
			фрукты							
			итого			33,8	24,7	62,7	608	
1	2	Завтрак 2		Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-
			итого			10,3	3,8	14,8	139	
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,7	8	-
			1 блюдо	Борщ со сметаной	230/20	6,4	8,8	11,7	147	2/2
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины	90/30	12,9	14,4	13,7	234	42/8
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	221	46/3
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88	10/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			итого			30,0	27,2	113,7	804	
1	2	Итого за день:				74,1	55,6	191,1	1551,0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201	15/4
				Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
			хлеб	Бутерброд с повидлом	60	2,4	0,9	35,8	156	-
			фрукты							
			итого			13,5	10,8	79,6	458	
1	3	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			1,0	0,2	20,6	86	
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8	-
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	230/20	9,8	9,5	22,5	210	16/2
			2 блюдо	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90	5,6	5,8	5,8	97	48/8
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159	3/3

			напиток	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80	3/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			фрукты	Мандарины	170	1,4	0,3	16,0	69	-
			итого			24,6	20,9	114,6	729	
1	3	Итого за день:				39,2	31,9	214,8	1273,1	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	206	8/4
				Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	24,1	135	36/10
					40	4,9	3,6	16,0	116	-
			хлеб	Бутерброд с сыром						
			фрукты							
			итого			20,0	19,0	69,5	520	
1	4	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			1,0	0,2	20,6	86	
1	4	Обед	закуска	Помидор	50	0,5	0,1	2,6	13	-
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	230/20	6,7	8,9	17,3	174	11/2
			2 блюдо	Рыба, запеченная в омлете	90	16,5	11,1	2,2	175	8/7
			гарнир	Картофель в молоке	180	4,0	4,6	24,3	153	2/3
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			фрукты	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58	-
			итого			32,6	25,8	105,9	767	
1	4	Итого за день:				53,6	44,9	196,0	1372,9	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	183	17/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	14,4	97	32/10
					40	2,4	8,2	16,1	147	-
			хлеб	Бутерброд с маслом						
			фрукты							

			итого			10,6	17,9	56,9	427	
1	5	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			1,0	0,2	20,6	86	
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	9	-
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	230/20	7,6	6,6	21,7	175	18/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	11,2	8,4	188	5/9
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	20,8	121	11/3
			напиток	Напиток из чая с соком	200	0,5	0,1	15,0	61	28/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			фрукты	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97	-
			итого			30,2	22,7	113,6	758	
1	5	Итого за день:				41,8	40,8	191,1	1271,2	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,0	7,2	31,0	210	2/4
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
			хлеб	Бутерброд с повидлом	60	2,4	0,9	35,8	156	-
			фрукты							
			итого			9,5	8,1	76,7	404	
2	6	Завтрак 2								
			итого							
2	6	Обед	закуска	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15	-
			1 блюдо	Уха с крупой перловой	250	10,0	4,9	16,2	146	35/2
			2 блюдо	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250/30	19,2	19,4	37,7	400	53/8
			гарнир							
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-

				Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			34,5	25,2	114,6	810	
2	6	Итого за день:				44,0	33,3	191,2	1213,7	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211	2/6
				Кукуруза дробленая (консервы)	31	0,7	0,2	4,7	23	-
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	24,1	135	36/10
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	4,9	3,6	16,0	116	-
			фрукты							
			итого			23,9	23,0	47,3	485	
2	7	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			1,0	0,2	20,6	86	
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	230/20	6,5	10,7	12,0	167	20/2
			2 блюдо	Зразы или рулет из говядины	90/30	12,3	13,1	13,0	217	34/8
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	3/4
			напиток	Компот из яблок и изюма	200	0,2	0,2	17,7	69	4/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			итого			27,8	29,0	93,7	730	
2	7	Итого за день:				52,6	52,2	161,5	1301,1	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	239	9/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10
					40	2,4	8,2	16,1	147	-
			хлеб	Бутерброд с маслом						
			фрукты							
			итого			10,7	17,8	70,9	482	
2	8	Завтрак 2		Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-

						10,3	3,8	14,8	139	
			итого		60	0,7	0,1	3,1	15	-
2	8	Обед	закуска	Помидор	230/20	6,5	9,0	15,9	165	4/2
			1 блюдо	Борщ с картофелем	90	15,3	5,3	7,2	138	12/7
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	180	3,5	4,0	28,6	163	1/3
			гарнир	Картофель отварной	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10
			напиток	Компот из сухофруктов	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	120	1,0	0,2	11,3	49	-
			фрукты	Мандарины						
			итого			31,8	19,2	115,8	742	
2	8	Итого за день:				52,8	40,7	201,5	1363,2	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,4	6,6	31,6	210	11/4
				Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	30/10
					40	4,9	3,6	16,0	116	-
			хлеб	Бутерброд с сыром						
			фрукты							
			итого			19,3	18,0	62,3	484	
					250	10,3	3,8	14,8	139	-
2	9	Завтрак 2		Йогурт 1,5% жирности						
			итого			10,3	3,8	14,8	139	
					20	0,5	0,1	3,0	15	-
2	9	Обед	закуска	Кукуруза дробленая (консервы)	230/20	6,5	8,9	14,4	161	10/2
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	230	20,0	5,3	44,1	303	4/9
			2 блюдо	Плов из мяса кур						
			гарнир		200	0,4	0,2	17,7	69	1/10
			напиток	Компот из яблок и кураги	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	170	0,7	0,7	19,7	83	-
			фрукты	Яблоки						
			итого			31,4	15,6	121,3	737	
						60,9	37,3	198,3	1359,3	
2	9	Итого за день:			180	14,5	11,7	45,9	347	5/5
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом						

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10
			хлеб	Бутерброд с повидлом	60	2,4	0,9	35,8	156	-
			фрукты							
			итого			20,1	15,9	96,1	599	
2	10	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			1,0	0,2	20,6	86	
2	10	Обед	закуска	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15	-
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	230/20	6,8	9,8	14,2	169	38/2
			2 блюдо	Суфле из мяса кур паровое	90/30	18,6	16,7	6,7	251	8/9
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	221	46/3
			напиток	Напиток из чая с соком	200	0,5	0,1	15,0	61	28/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	39	-
			фрукты	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58	-
			итого			36,7	31,2	116,2	882	