

Школа

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

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шульгина Н. В.

Возрастная категория

Школы 11 лет и старше площадка

дата

30.04.2025 г.



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,8	11,6	17,5	224	6/6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	24,1	135	36/10
			хлеб	Бутерброд с маслом	45	3,2	12,1	21,5	207	-
			итого			19,6	27,0	63,1	566	
1	1	Завтрак 2		Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-
			итого			10,3	3,8	14,8	139	
1	1	Обед	закуска	Помидор	50	0,5	0,1	2,6	13	-
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	270/30	8,6	9,2	10,0	154	6/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100	10,8	10,3	7,4	166	20/8
			гарнир	Рис припущенный с овощами	220	5,6	10,6	58,1	349	38/3
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	92	-
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			фрукты	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58	-
			итого			30,7	31,2	145,5	979	
1	1	Итого за день:				60,5	62,0	223,3	1683,6	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с рисом	180	25,7	17,9	32,3	395	15/5

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,7	3,9	21,3	143	-
			фрукты							
			итого							
1	2	Завтрак 2		Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-
			итого							
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,7	8	-
			1 блюдо	Борщ со сметаной	270/30	9,0	11,6	13,7	191	2/2
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины	100/50	14,5	17,1	15,9	274	42/8
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4,0	45,5	245	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	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			итого							
1	2	Итого за день:				35,6	33,3	126,7	931	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	6,6	42,1	251	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	70	3,2	1,2	41,1	108	-
			фрукты							
			итого							
1	3	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого							
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8	-
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	270/30	13,0	12,6	26,4	265	16/2
			2 блюдо	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,5	7,8	7,7	129	48/8
			гарнир	Картофельное пюре	220	4,6	5,4	32,4	194	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	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			фрукты	Мандарины	100	0,8	0,2	9,4	41	-
			итого			30,6	26,9	123,9	843	
1	3	Итого за день:				47,5	39,5	237,8	1389,1	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,0	9,3	36,5	257	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
			хлеб	Бутерброд с сыром	55	7,1	5,2	21,3	161	-
			фрукты							
			итого			23,8	22,4	82,2	616	
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	270/30	9,3	11,8	20,3	221	11/2
			2 блюдо	Рыба, запеченная в омлете	100	18,4	12,4	2,5	195	8/7
			гарнир	Картофель в молоке	200	4,4	5,1	27,0	170	2/3
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
				Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	-
			итого			38,7	30,4	118,4	883	
1	4	Итого за день:				63,5	53,1	221,1	1585,3	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,2	8,1	33,0	229	17/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	14,4	97	32/10
			хлеб	Бутерброд с маслом	55	3,2	12,1	21,5	207	-
			фрукты							

			итого								
1	5	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	12,7 1,0	23,5 0,2	68,9 20,6	532 86		1/0
			итого								
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	1,0 0,5	0,2 0,1	20,6 2,1	86 9		-
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	270/30	10,4	9,2	25,5	224		18/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	14,9	11,1	250		5/9
			гарнир	Капуста тушеная	220	5,1	4,2	25,5	148		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	30	2,0	0,4	12,5	58		-
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49		-
			итого								
1	5	Итого за день:				38,7	29,4	117,3	868		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	52,3 9,8	53,1 10,0	206,8 43,1	1486,5 291		2/4
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38		27/10
			хлеб	Бутерброд с повидлом	70	3,2	1,2	41,1	108		-
			фрукты								
			итого								
2	6	Завтрак 2		Яблоки	100	13,1 0,4	11,2 0,4	94,0 11,6	437 49		-
			итого								
2	6	Обед	закуска	Помидор	50	0,4 0,5	0,4 0,1	11,6 2,6	49 13		-
			1 блюдо	Уха с крупой перловой	300	12,1	5,9	19,4	176		35/2
			2 блюдо	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	300/60	23,4	24,9	46,3	499		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	30	2,0	0,4	12,5	58		-

				Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
				итого		41,1	31,7	130,0	955	
2	6	Итого за день:				54,6	43,3	235,6	1440,8	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	175	17,0	18,6	3,0	246	2/6
				Кукуруза дробленая (консервы)	20	0,5	0,1	3,0	15	-
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	24,1	135	36/10
					55	7,1	5,2	21,3	161	-
			хлеб	Бутерброд с сыром						
			фрукты							
			итого			28,3	27,2	51,4	557	
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	270/30	9,1	14,0	14,0	215	20/2
			2 блюдо	Зразы или рулет из говядины	100/50	13,9	15,5	15,6	255	34/8
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,1	31,8	190	3/4
			напиток	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,2	17,7	69	4/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			итого			33,4	35,3	105,7	854	
	7	Итого за день:				62,6	62,7	177,7	1497,3	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,5	7,9	50,6	298	9/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10
					55	3,2	12,1	21,5	207	-
			хлеб	Бутерброд с маслом						
			фрукты							
			итого			12,8	23,2	86,4	602	
2	8	Завтрак 2		Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-

			итого			10,3	3,8	14,8	139	
2	8	Обед	закуска	Помидор	50	0,5	0,1	2,6	13	-
			1 блюдо	Борщ с картофелем	270/30	9,0	11,8	18,6	211	4/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153	12/7
			гарнир	Картофель отварной	220	4,2	4,8	35,0	199	1/3
			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	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			фрукты	Мандарины	100	0,8	0,2	9,4	41	-
			итого			36,6	23,4	123,4	829	
2	8	Итого за день:				59,7	50,4	224,6	1569,6	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,0	8,3	39,4	262	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
			хлеб	Бутерброд с сыром	55	7,1	5,2	21,3	161	-
			фрукты							
			итого			23,1	21,2	75,5	581	
2	9	Завтрак 2		Йогурт 1,5% жирности	250	10,3	3,8	14,8	139	-
			итого			10,3	3,8	14,8	139	
2	9	Обед	закуска	Кукуруза дробленая (консервы)	25	0,6	0,1	3,8	19	-
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	270/30	9,1	11,7	16,9	207	10/2
			2 блюдо	Плов из мяса кур	250	24,4	6,3	47,9	344	4/9
			гарнир	Пустая строка_15	100	0,0	0,0	0,0	0	
			напиток	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	69	1/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	-
			итого			38,8	19,2	124,5	812	
2	9	Итого за день:				72,1	44,2	214,7	1532,2	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом	200	16,1	13,1	51,0	385	5/5

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10
			хлеб	Бутерброд с повидлом	70	3,2	1,2	41,1	108	-
			фрукты							
			итого							
2	10	Завтрак 2		Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого							
2	10	Обед	закуска	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15	-
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	270/30	9,5	12,9	16,6	217	38/2
			2 блюдо	Суфле из мяса кур паровое	100/50	20,8	19,5	8,2	291	8/9
			гарнир	Макаронные изделия отварные	220	7,8	4,4	50,0	270	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	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			итого							
2	10	Итого за день:				43,2	37,6	119,5	980	
						66,7	55,2	246,6	1655,7	