

Школа

МБОУ СОШ № 14 с.

Новопаньшино, ул. Советская, д.6

Утвердил: должность директор

фамилия

Шульгина Н. В.

дата

01.09.2025 г.



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Школы 11 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Обед	закуска	Яблоко	100			12,0	49	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	270/30	14,2	11,5	44,9	335	16/2
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	13,1	12,8	219	36/8
			гарнир	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,1	31,8	190	3/4
			напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
			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			37,3	30,3	137,9	956	
1	1	Итого за день:				37,3	30,3	137,9	955,6	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	270/30	9,3	11,8	20,3	221	11/2
			2 блюдо	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,3	6,5	6,4	108	48/8
			гарнир	Картофельное пюре, сельдь	230	9,2	7,4	29,4	219	3/3
			напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	24,1	135	36/10
			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			32,4	29,5	106,8	808	
1	2	Итого за день:				32,4	29,5	106,8	808,1	

1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	270/30	9,3	14,1	14,0	217	20/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса свинины с картофелем ,с молочным соусом	100/50	9,7	23,8	10,8	295	23/8
				Макаронные изделия отварные	200	7,1	4,0	45,5	245	46/3
			гарнир	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	92	-
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			хлеб черн.							
			итого			30,0	42,5	119,2	974	
1	3	Итого за день:				30,0	42,5	119,2	974,0	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с картофелем	270/30	9,0	11,8	18,6	211	4/2
			2 блюдо	Плов из мяса кур, кукуруза дробленая консер.	250/30	25,1	6,5	52,4	366	4/9
			гарнир							
			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			38,3	19,0	115,3	771	
1	4	Итого за день:				38,3	19,0	115,3	771,2	
1	5	Обед	закуска	Суп-лапша на курином бульоне	270/30	9,6	10,7	17,1	202	22/2
			1 блюдо	Рыба, запеченная в омлете	100	18,4	12,4	2,5	194	8/7
			2 блюдо	Капуста тушеная	200	4,7	3,8	23,1	135	11/3
			гарнир	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			хлеб черн.							
			итого			37,6	27,5	92,4	744	
1	5	Итого за день:				37,6	27,5	92,4	743,6	

1	6	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7,0	8,4	10,1	140	6/2
			гарнир	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным, яйцо отварное	290	11,3	13,3	40,4	326	7/4
			напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	20,7	120	33/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
				Батон с сыром	30/15	6,3	4,9	16,0	133	-
			итого	Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
1	6	Итого за день:				16,3	15,3	67,2	465,6	
1	7	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	300	9,1	11,7	16,9	207	10/2
			2 блюдо	Зразы или рулет из говядины	100	13,0	12,8	12,1	214	34/8
			гарнир	Картофель отварной, огурец соленый	250	4,3	4,5	33,0	188	1/3
			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			31,0	29,6	111,8	822	
1	7	Итого за день:				31,0	29,6	111,8	822,0	
1	8	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	300	9,5	11,1	26,1	241	14/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,8	4,5	9,3	141	5/9
			гарнир	Рагу из овощей с соусом молочным	200	4,1	7,1	22,7	166	33/3
			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	-
			итого			33,7	23,4	99,2	729	
1	8	Итого за день:				33,7	23,4	99,2	728,7	

1	9	Обед	закуска							
			1 блюдо	Уха с крупой перловой	300	12,1	5,9	19,4	176	35/2
			2 блюдо	Суфле из мяса кур паровое	100	20,0	17,0	6,0	256	8/9
			гарнир	Рис припущенный с овощами	200	5,0	9,6	52,8	317	38/3
			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	-
			итого			41,5	33,2	122,4	943	
1	9	Итого за день:				41,5	33,2	122,4	943,0	
1	10	Обед	закуска	Борщ со сметаной	270/30	9,0	11,6	13,7	191	2/2
			1 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153	12/7
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,9	6,2	39,0	248	47/3
			гарнир	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	30/10
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67	-
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			хлеб черн.							
			итого			41,7	27,4	101,8	812	
1	10	Итого за день:				41,7	27,4	101,8	812,0	