

Школа

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

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шульгина Н.В.

Возрастная категория

Школы 11 лет ОВЗ

дата

01.09.2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	175/30	17,2	19,0	6,8	263	2/6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	20,7	120	33/10
			хлеб	Батон с сыром	40/15	7,0	5,2	21,3	160	2/13
			фрукты							
			итого			27,2	27,4	48,8	543	
1	1	Обед	закуска							
			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	180	5,5	4,6	28,6	171	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			36,6	29,8	122,7	888	
1	1	Итого за день:				63,8	57,2	171,6	1431,0	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,0	9,3	36,5	257	8/4
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
			хлеб	Батон с маслом сливочным	40/15	3,2	11,7	21,8	205	1/13
			фрукты							
			итого			11,3	21,0	68,1	500	
1	2	Обед	закуска	Сельдь	40	6,7	3,3	0,0	57	51/1
			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	200	4,2	4,9	29,4	177	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			34,0	30,3	106,8	823	
1	2	Итого за день:				45,3	51,3	174,9	1322,2	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	10,4	48,6	342	2/5
				Повидло яблочное	30	0,1	0,0	19,8	75	-
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	23,6	133	36/10
			хлеб	Батон с сыром	40/15	7,0	5,2	21,3	160	2/13
			фрукты	Апельсины	155	1,4	0,3	16,0	69	-
			итого			25,4	19,3	129,3	779	
1	3	Обед	1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	270/30	9,3	14,1	14,0	217	20/2
				Биточки (котлеты) из мяса свинины с картофелем, с соусом молочным	100/50	9,7	23,8	10,8	295	23/8
			2 блюдо							
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4,0	45,5	245	46/3
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	92	-
			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			30,0	42,4	119,2	974	

1	3	Итого за день:				55,5	61,7	248,5	1753,2	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,2	8,3	40,7	268	11/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	20,7	120	33/10
					40/15	3,2	12,1	21,5	207	1/13
			хлеб	Батон с маслом сливочным						
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	-
			итого			14,8	24,0	94,5	643	
1	4	Обед	закуска	Кукуруза дробленая (консервы)	30	0,7	0,2	4,5	22	-
			1 блюдо	Борщ с картофелем	270/30	9,0	11,8	18,6	211	4/2
			2 блюдо	Плов из мяса кур	300	29,2	7,5	57,5	413	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			43,2	20,2	124,9	840	
1	4	Итого за день:				57,9	44,2	219,4	1483,4	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,8	10,0	43,1	291	2/4
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
					40/10	3,0	10,2	20,2	184	1/13
			хлеб	Батон с маслом сливочным						
			фрукты	Апельсины	182	1,6	0,4	18,8	81	-
				Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
			итого			19,6	25,2	92,1	656	
1	5	Обед	1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	270/30	9,6	10,7	17,1	202	22/2
			2 блюдо	Рыба, запеченная в омлете	120	22,0	14,8	3,0	233	8/7
			гарнир	Капуста тушеная	220	5,1	4,2	25,5	148	11/3
			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	40	2,6	0,5	16,7	77	-
			итого			43,0	30,5	104,1	838	

1	5	Итого за день:				62,6	55,7	196,2	1494,2	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с изюмом и с маслом сливочным	250	9,1	10,5	38,0	279	14/4
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	23,6	133	36/10
					30/10	2,4	8,2	16,1	147	1/13
			хлеб	Батон с маслом сливочным						
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0,2	10,3	44	-
			итого			15,9	22,2	88,0	603	
1	6	Обед	закуска	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
			1 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	250	6,3	8,7	40,2	263	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	-
				Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/10
			итого			32,6	30,6	134,4	930,1	
1	6	Итого за день:				48,5	52,8	222,4	1533,1	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом	180	14,5	11,7	45,9	347	5/5
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
					40/30	3,2	1,2	41,1	183	-
			хлеб	Батон с повидлом						
			фрукты	Мандарины	80	0,6	0,2	7,5	32	-
			итого			18,4	13,1	104,4	600	
2	7	Обед	закуска	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,2	7	-
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	270/30	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	220	3,7	4,2	30,4	173	1/3
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88	10/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			итого			31,5	29,4	115,2	836	

2	7	Итого за день:				49,9	42,6	219,5	1436,3	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	6,6	42,1	251	15/4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,0	3,2	20,7	120	33/10
					40/15	7,0	5,2	21,3	160	2/13
			хлеб	Батон с сыром						
			фрукты	Яблоки	190	0,8	0,8	22,0	92	-
				Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
			итого			23,3	20,4	106,4	687	
2	8	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	270/30	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	40	2,6	0,3	18,8	90	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			итого			34,3	23,5	103,9	751	
2	8	Итого за день:				57,6	43,8	210,3	1437,9	
2	9	Завтрак	закуска	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
				Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,2	8,1	33,0	229	17/4
			гор.блюдо							
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	23,6	133	36/10
					40/30	2,8	1,1	41,8	182	-
			хлеб	Батон с повидлом						
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	-
			итого			18,1	17,6	110,2	655	
2	9	Обед	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	

2	9	Итого за день:				59,5	50,7	232,6	1597,9	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с картофелем (запеченный)	200	12,8	11,6	17,5	224	6/6
			гор.напиток	Батон с маслом сливочным	40/15	3,2	11,7	21,8	205	-
			хлеб	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10
			фрукты	Яблоки	190	0,8	0,8	22,0	92	-
			итого			16,8	24,1	71,1	559	
2	10	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ со сметаной	270/30	9,0	11,6	13,7	191	2/2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153	12/7
			гарнир	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,9	6,2	39,0	248	47/3
			напиток	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	30/10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			итого			42,4	27,5	106,5	834	
2	10	Итого за день:				59,2	51,6	177,6	1393,8	