

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

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория Школы 11 лет и старше площадка

фамилия Шульгина Н.В.

дата 15.05.2026



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)	180	11,5	10,4	15,7	202	6/6		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,7	5,1	11,3	107	36/10		
			бутерброд	Батон, масло сливочное	45	2,4	11,8	16,2	180	-		
				Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-		
			итого					30,8	31,1	58,0	628	
1	1	Завтрак 2										
			итого									
1	1	Обед	закуска	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15	-		
			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	200	5,0	9,6	52,8	317	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	100	0,4	0,4	11,6	49	-		

			<i>итого</i>			30,2	30,2	138,5	940		
1	1	Итого за день:				61,0	61,3	196,4	1567,5		
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	
			бутерброд	Батон, сыр (порциями)		30/10	4,9	3,6	16,0	116	-
				Йогурт		250	10,3	3,8	14,8	139	-
				<i>итого</i>			44,1	28,4	77,4	747	
1	2	Завтрак 2									
				<i>итого</i>							
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	9	-	
			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	-	
				<i>итого</i>			35,7	33,3	127,0	933	
1	2	Итого за день:				79,7	61,7	204,5	1679,2		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	6,6	42,1	251	15/4	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95	30/10	
			бутерброд	Батон, повидло яблочное, яйцо отварное	30/30/40	9,7	6,4	32,3	225	-	
			фрукты								

			итого			20,1	16,1	88,8	572	
1	3	Завтрак 2	.							
			итого							
1	3	Обед	закуска							
			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)	100	6,3	6,5	6,4	108	48/8
			гарнир	Картофельное пюре, икра кабачковая	200/30	4,8	7,5	42,4	214	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	90	0,7	0,2	8,5	37	-
				Тортик Боярушка	38	1,9	12,2	20,9	203	-
			итого			31,0	39,9	151,1	1032	
1	3	Итого за день:				51,1	56,0	239,9	1603,4	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	245	7,4	9,0	33,4	240	8/4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5,8	4,6	9,7	94	36/10
			бутерброд	Батон, сыр (порциями), яйцо отварное	30/15/40	11,4	9,5	16,3	196	-
				Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			итого			25,6	23,3	80,0	617	
1	4	Завтрак 2	.							
			итого							
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	270/30	9,2	11,8	20,4	222	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	-	
			фрукты	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58	-	
			<i>итого</i>			38,1	30,4	118,2	880		
1	4	Итого за день:				63,7	53,7	198,2	1497,2		
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	
			бутерброд		Батон, масло сливочное	30/15	2,4	11,8	16,2	180	-
					Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
				<i>итого</i>			12,9	23,3	84,2	592	
1	5	Завтрак 2									
				<i>итого</i>							
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	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	100	15,8	4,5	9,3	141	5/9	
			гарнир	Капуста тушеная	220	5,1	4,2	25,5	148	11/3	
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	71	-	
			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	120	0,5	0,5	13,9	58	-	
				<i>итого</i>			36,3	19,0	121,7	778	
1	5	Итого за день:				49,1	42,3	205,9	1369,4		
2	1	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	
			бутерброд	Батон, повидло яблочное	30/30	2,4	0,9	35,8	156	-	

			фрукты							
			<i>итого</i>			12,3	10,9	88,7	485	
2	1	Завтрак 2								
			<i>итого</i>							
2	1	Обед	закуска	Помидор	60	0,5	0,1	2,6	13	
			1 блюдо	Уха с крупой рисовой	300	11,7	5,8	17,3	166	37/2
			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	30	2,0	0,4	12,5	58	-
			<i>итого</i>			35,6	26,0	98,8	761	
2	1	Итого за день:				47,9	36,9	187,5	1246,1	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой, кукуруза дробленая (консервы)	175/40	18,0	18,8	9,0	471	2/6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5,8	4,6	9,7	94	36/10
			бутерброд	Батон,сыр(порциями)	30/10	4,9	3,6	16,0	116	-
				Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	20,6	86	1/0
			<i>итого</i>			29,7	27,2	55,3	767	
2	2	Завтрак 2								
			<i>итого</i>							
2	2	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	-
				<i>итого</i>		33,4	35,3	105,7	854	
2	2	Итого за день:				63,1	62,5	161,0	1621,4	
2	3	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
			бутерброд	Батон, масло сливочное	30/10	2,4	8,2	16,1	147	-
				Йогурт	250	10,3	3,8	14,8	139	-
				<i>итого</i>		22,3	23,0	95,8	681	
2	3	Завтрак 2								
				<i>итого</i>						
2	3	Обед	закуска	Помидор	60	0,7	0,1	3,1	15	-
			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	200	3,9	4,4	31,8	181	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	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73	-
				<i>итого</i>		36,1	23,4	128,7	846	
2	3	Итого за день:				58,4	46,4	224,5	1526,4	

			<i>итого</i>							
2	5	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 с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	71	-
			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	-
				<i>итого</i>			43,5	37,7	132,9	1030
2	5	Итого за день:				66,2	55,0	254,6	1754,3	