

Согласовано:

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Председатель _____ О. А. Бызова

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

Шульгина
Н.В. Шульгина

Приложение № 3-14

к приказу № 281-Д от 29.08.2024



Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11-18 лет)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
I день																		
Обед																		
-	Яблоки	73	0,29	0,00	0,29	0,29	8,47	35,54	11,7	6,57	8,03	1,6	0	3,65	0,15	0,02	7,3	0,00
16/2	Суп картофельный с бобовыми	270/38	9,18	0,00	6,36	6,41	44,76	268,69	39,4	43,1	116	2,2	0	272,46	2,67	0,23	6,1	5,89
52/8	Суфле из печени	100/50	20,17	19,61	8,33	0,06	7,18	183,39	69	20,4	233	5,4	2297	9383,1	1,27	0,12	3,41	0,00
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0	0,00
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Консервы говядина тушеная	30	5,04	5,04	5,10	0,00	0,09	66,35	4,2	5,7	53,4	0,7	0	0	0,12	0,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			44,12	24,68	25,27	8,74	138,01	941,37	146	174	582	14	2445	9680,7	7,37	0,85	24,9	9,06
Итого за день			44,12	24,68	25,27	8,74	138,01	941,37	146	174	582	14	2445	9680,7	7,37	0,85	24,9	9,06
2 день																		
Обед																		
51/1	Сельдь	30	5,00	5,00	2,50	0,00	0,00	42,48	23,5	11,8	79,4	0,3	5,88	6	0,33	0,01	0	0,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	270/30	9,32	7,53	11,75	5,84	20,27	221,39	31,5	33,6	130	1,5	13,7	362,83	2,85	0,11	7,9	10,67
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,4	15,4	69,4	1,1	12,5	24,39	0,72	0,02	2	24,85
3/3	Картофельное пюре	220	8,19	4,88	6,82	0,66	28,49	206,64	62,5	48,5	175	1,7	29,4	37,61	0,51	0,16	7,03	0,00
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	7,80

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Яблоки	53	0,21	0,00	0,21	0,21	6,15	25,80	8,48	4,77	5,83	1,2	0	2,65	0,11	0,02	5,3	0,00
Итого за 'Обед'			37,84	26,51	32,94	8,92	113,29	885,55	281	155	608	7,9	73,4	455,9	4,95	0,39	22,8	46,50
Итого за день			37,84	26,51	32,94	8,92	113,29	885,55	281	155	608	7,9	73,4	455,9	4,95	0,39	22,8	46,50

3 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88	0,00
20/2	Суп из овощей со сметаной	270/30	9,13	7,38	13,99	6,63	14,03	215,10	35,7	29,3	112	1,4	22,8	259,25	3,24	0,1	9,42	9,36
42/8	Тефтели из мяса говядины	100/50	14,86	12,77	16,10	0,25	17,14	271,15	73	24,4	176	2,1	39	43,65	0,43	0,07	3,39	0,00
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14	9,56	53,1	1	12	22,5	1,07	0,08	0	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32	3,55
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			36,52	20,19	34,73	8,44	128,46	953,66	178	106	440	6,6	73,8	448,3	6,32	0,34	19	16,08
Итого за день			36,52	20,19	34,73	8,44	128,46	953,66	178	106	440	6,6	73,8	448,3	6,32	0,34	19	16,08

4 день

Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	30	0,72	0,00	0,15	0,15	4,50	21,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
4/2	Борщ с картофелем	270/30	9,02	7,53	11,80	5,69	18,64	210,89	45,6	34,5	118	1,9	14,5	255,94	2,79	0,08	7,48	8,63
4/9	Плов из мяса кур	300	29,22	0,00	7,51	3,27	57,50	412,76	15,7	34,2	89,6	0,8	0	507,36	2,67	0,04	0,92	47,02
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6	7,26
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			43,17	7,53	20,18	9,82	124,89	839,93	78,2	86,2	259	4,8	14,5	765,6	5,96	0,18	10	66,08
Итого за день			43,17	7,53	20,18	9,82	124,89	839,93	78,2	86,2	259	4,8	14,5	765,6	5,96	0,18	10	66,08

5 день

Обед

-	Яблоки	178	0,71	0,00	0,71	0,71	20,65	86,65	28,5	16	19,6	3,9	0	8,9	0,36	0,05	17,8	0,00
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	270/30	9,57	7,43	10,71	0,30	17,06	201,55	18,3	14,6	84,8	1,1	39	270,11	0,65	0,06	0,68	0,00

8/7	Рыба, запеченная в омлете	100	18,35	18,10	12,36	4,76	2,48	194,45	26	9,53	100	0,8	54,7	94,93	3,86	0,08	0,02	0,00
11/3	Капуста тушеная	220	5,13	0,00	4,18	4,75	25,45	148,30	117	44,5	88,9	1,6	0	447,48	2,37	0,07	45,9	13,03
28/1	Напиток из чая с соком	200	0,53	0,00	0,11	0,01	15,00	61,27	6,94	3,8	6,51	1,4	0	0	0,1	0,01	0,8	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Батон	30/10	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			41,84	25,97	25,69	7,36	128,75	892,19	332	134	506	10	102	793,87	5,6	0,45	66,2	16,20
Итого за день			41,84	25,97	25,69	7,36	128,75	892,19	332	134	506	10	102	793,87	5,6	0,45	66,2	74,09

6 день

Обед

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	0,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	270	1,98	0,00	3,26	2,89	10,01	73,97	40,7	20,7	42,9	0,7	3,24	332,61	1,36	0,05	14,6	5,99
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	3,60	8,74	0,38	40,16	262,73	152	35,2	161	0,6	50	55,63	0,22	0,07	0,65	14,20
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	6,85
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Батон	30/10	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0	0,00
-	Консервы говядина тушеная	30	5,04	5,04	5,10	0,00	0,09	66,35	4,2	5,7	53,4	0,7	0	0	0,12	0,01	0	13,31
-	Яблоки	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,4	0	5,5	0,22	0,03	11	0,00
Итого за 'Обед'			28,29	16,64	34,05	5,24	120,39	887,86	373	114	506	7,3	213	565,04	3,19	0,32	26,8	41,84
Итого за день			28,29	16,64	34,05	5,24	120,39	887,86	373	114	506	7,3	213	565,04	3,19	0,32	26,8	41,84

7 день

Обед

-	Огурец соленый	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,3	6,86	11,8	0,3	0	2,5	0,05	0,01	2,45	0,00
10/2	Рассольник домашний со сметаной	270/30	9,07	7,53	11,71	5,79	16,92	206,88	36,1	32,2	116	1,5	13,7	255,47	2,78	0,1	11,5	9,90
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	12,98	11,96	12,82	2,22	12,07	213,76	36,9	18,5	139	1,8	19,3	35,22	1,33	0,05	0,56	36,21
1/3	Картофель отварной	220	4,24	0,04	4,83	0,84	35,01	198,72	23,2	45,9	117	1,8	22	31,38	0,28	0,19	8,84	13,63
10/1	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18	7,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			31,37	19,54	29,99	9,49	115,04	839,72	135	129	446	7	54,9	389,01	5,46	0,41	23,5	70,14
Итого за день			31,37	19,54	29,99	9,49	115,04	839,72	135	129	446	7	54,9	389,01	5,46	0,41	23,5	70,14

8 день

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7	0,00
14/2	Суп картофельный с крупой	270/30	9,49	7,53	11,10	5,91	26,08	240,62	19,9	33,6	123	1,4	10,4	248,24	2,79	0,1	7,14	0,00
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0	42,41
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	220	4,56	1,31	7,84	4,87	24,93	182,53	87,5	46	117	1,3	9,5	1133	2,41	0,11	15,5	0,00
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39	5,25
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			33,26	22,14	31,54	11,66	101,66	809,36	139	121	426	6,6	35,9	1548,9	6,65	0,35	76,3	50,83
Итого за день			33,26	22,14	31,54	11,66	101,66	809,36	139	121	426	6,6	35,9	1548,9	6,65	0,35	76,3	50,83

9 день

Обед

35/2	Уха с крупой перловой	300	12,05	9,99	5,85	0,34	19,38	175,64	18,8	14,5	110	0,9	19,9	34,2	1,04	0,11	1,43	0,00
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	255,56	52,9	17,4	139	1,6	46,4	138,78	1,66	0,04	0,32	38,62
38/3	Рис припущенный с овощами	220	5,55	0,00	10,55	10,55	58,08	349,11	13,6	40,8	118	0,9	0	132	4,75	0,06	0,66	8,41
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1	0	31,15	0,36	0,01	1,68	6,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			42,25	29,68	33,86	13,17	127,71	974,29	110	95,2	426	5,6	66,2	336,43	8,23	0,28	4,09	56,90
Итого за день			42,25	29,68	33,86	13,17	127,71	974,29	110	95,2	426	5,6	66,2	336,43	8,23	0,28	4,09	56,90

10 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88	0,00
2/2	Борщ со сметаной	270/30	8,96	7,53	11,57	5,63	13,73	190,51	46,7	28,4	102	1,5	13,7	254,34	2,8	0,06	11,8	7,22
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	15,92	5,86	0,12	8,02	153,31	43,9	25,4	173	0,6	42,3	43,28	1,16	0,15	0,94	57,89
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,80	39,02	247,84	100	13	98,1	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03	13,97
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	7,80
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Яблоки	135	0,54	0,00	0,54	0,54	15,66	65,72	21,6	12,2	14,9	3	0	6,75	0,27	0,04	13,5	0,00

Итого за 'Обед'	36,54	21,95	29,38	9,72	130,66	915,03	322	110	457	8,1	70,8	369,5	6,14	0,33	31,9	90,05
Итого за день	36,54	21,95	29,38	9,72	130,66	915,03	322	110	457	8,1	70,8	369,5	6,14	0,33	31,9	70,12