

Утверждаю  
 Директор МАОУ "СОШ № 14"

С.А. Пеленкина

Меню с 01.04.2024 по 05.04.2024г.

Категория обучающихся - Стандартное меню для учащихся начальной школы  
 Возрастная группа - 11-18 лет



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
 43c45c2efb655e99fc7af959e4e5cd89f5f4e8d9  
 Владелец: Пеленкина Светлана Александровна  
 Действителен: с 28.02.2023 до 23.05.2024

День недели	Прим пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени отварные (говядина)	185	12,58	23,75	21,38	353,41	392/17	78		
		гор.напиток	кисель витаминизированный Витощка	180	0	0	21,6	85,5	648/04	12		
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6		
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2		
		булочное	кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	36	119,92	пром.	16		
			<i>итого</i>			485	25,47	33,84	98,38	750,68		114
1	Обед	закуска										
		1 блюдо										
		2 блюдо										
		гарнир										
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	
1	<b>Итого за день:</b>			485	25,47	33,84	98,38	750,68		114		
2	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья по строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26	365/21	58		
		гор.напиток	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3	442/82	13		
		гор.напиток	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96	638/04	15		
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6		
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2		
		фрукты	фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75	пром.	20		
			<i>итого</i>			660	27,11	20,04	101,44	754,16		114
2	Обед	закуска										
		1 блюдо										
		2 блюдо										
		гарнир										
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	
2	<b>Итого за день:</b>			660	27,11	20,04	101,44	754,16		114		
3	Завтрак	гор.блюдо	плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	228,78	291/17	73		
		гор.напиток	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	8		
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6		
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2		
		закуска	винегрет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66	67/17	25		
			<i>итого</i>			560	17,83	21,12	59,16	495,35		114
3	Обед	закуска										
		1 блюдо										
		2 блюдо										
		гарнир										
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	
3	<b>Итого за день:</b>			560	17,83	21,12	59,16	495,35		114		
4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Пермская" (говядина)	100	6,17	7,76	12	146,22	341/21	62		
			Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15	422/21			
			капустя тушенная	180	3,78	5,09	46,72	247,93	321/17	16		
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93	632/04	8		
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6		
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2		
		фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	43	пром.	20		
			<i>итого</i>			710	21,84	22,6	114,81	750,15		114
		4	Обед	закуска								
1 блюдо												
2 блюдо												
гарнир												
напиток												
хлеб бел.												
хлеб черн.												
	<i>итого</i>					0	0	0	0	0	0	
4	<b>Итого за день:</b>			710	21,84	22,6	114,81	750,15		114		
5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	100/5	3,56	6,65	11,07	122,07	390/04	52		
			Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62	520/04	29		
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	5		
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6		
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2		
		закуска	икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66	54-12я/22	20		
			<i>итого</i>			560	19,68	16,04	118,94	654,5		114
5	Обед	закуска										
		1 блюдо										
		2 блюдо										
		гарнир										
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	
5	<b>Итого за день:</b>			560	19,68	16,04	118,94	654,5		114		