

Школа

МАОУ "СОШ 14"

Утвердил: должность

Директор

Типовое меню приготавливаемых блюд

фамилия

Пеленкина С.А.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

20

1

2025

день

месяц

год

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	голубцы ленивые	90	8,14	12,41	20,64	162,12	392/17
		гарнир	макаронные изделия отварные	180	5,79	3,85	43,38	287,3	442/82
		гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	53,3	685/04
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		закуска	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15	71/17
Итого за день:				600	22,5	23	95,75	680,02	
Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья тушенная в соусе	100	8,93	6,36	2,35	107,5	439/04
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,83	1,44	44,66	200,62	520/04
		гор.напиток	Компот из изюма витаминизированный	180	0,31	0,06	26,86	103	348/17
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		закуска	Салат из свеклы (отварной)с зеленым горошком	100	1,86	8,5	6,75	106,58	30/21
Итого за день:				610	22,5	23	95,75	680	
Среда	Завтрак	гор.блюдо	Биточек куриный (грудка куриная)	100	6,71	8,63	9,1	143,96	500/04
		соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3/22
		гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,48	5,61	24,75	192,1	171/17
		гор.напиток	Кисель витаминизированный "Витошка"	180	0	0	21,6	85,5	648/04
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		булочное	Кондит. изделие (печенье)	20	1,75	1,4	22,5	74,9	пром.
Итого за день:				560	22,5	23	95,75	680	
Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные из говядины с маслом	105	9,38	14,26	13,08	221,98	451/04
		гарнир	каша пшеничная вязкая	180	4,85	1,7	51,04	224,82	161/04
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/22
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	43	пром.
Итого за день:				635	22,5	23	95,75	680	
Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	9,3	10,35	32,64	257,26	390/04
		гарнир	Картофель отварной	180	3,63	5,91	29,38	185,72	518/04
		гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		закуска	винергет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66	67/2017
Итого за день:				615	21,44	23	95,75	680	
Среднее значение за период:				604,00	22,29	23,00	95,75	680,00	