

Школа

МАОУ "СОШ 14"

Утвердил: должность

Директор

Типовое меню приготавливаемых блюд

фамилия

Пеленкина С.А.

Возрастная категория

12-18 лет ОБЗ

дата

10 3 2025

день месяц год

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	
Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к/22	
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/22	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	
		фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	43	пром.	
		итого			580	15,79	14,05	60	431,65	
	Обед	закуска	салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76	54-13з/22	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	250	5,77	7,02	7,15	115,25	54-1с/22	
		2 блюдо	плов из отварной говядины	200	13,49	11,72	47,93	345,7	54-11м/22	
		напиток	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	96	342/17	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	
			итого			840	34,57	34,17	114,42	896,87
Итого за день:				1420	50,36	48,22	174,42	1328,52		
Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75	54-22к/22	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	
			итого			530	18,79	17,22	64,27	485,9
	Обед	закуска	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,56	6,01	8,78	95,45	49/2017	
		1 блюдо	Рассольник Домашний (сметана, бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92	54-4с-20/21	
		2 блюдо	Печень говяжья по строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26	365/21	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3	442/82	
		напиток	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96	638/04	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	
			итого			890	35,9	29,02	122,74	955,85
Итого за день:				1420	54,69	46,24	187,01	1441,75		
Среда	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с гречневой крупой	250	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17к	
		гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85	1011/82	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	
			итого			530	17,48	13,97	52,76	406,77
	Обед	закуска	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15	71/2017	
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом (бульон куриный)	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8-2020/21	
		2 блюдо	Рагу из курицы	200	6,8	13,17	21,16	225,08	289/17	
		напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	
			итого			840	29,86	29,81	86,2	728,48
		Итого за день:				1370	47,34	43,78	138,96	1135,25
Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62	54-24к/22	
		гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/22	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	
			итого			530	25,06	24,07	79	635,87
	Обед	булочное	кондитерские изделия(печенье)	20	1,75	1,4	22,5	74,9	пром.	
		1 блюдо	Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89	54-17с/22	
		2 блюдо	Котлета "Пермская" (говядина)	100	6,17	7,76	12	146,22	341/21	
		соус	Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15	422/21	
		гарнир	Каша ячневая вязкая	180	3,78	5,09	46,72	247,93	297/04	
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93	632/04	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	
	итого			910	28,74	31,19	144,86	943,12		
Итого за день:				1440	53,8	55,26	223,86	1578,99		
Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая манная с маслом	250	6,21	11,11	26,54	225	311/04	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	
			итого			530	16,5	18,96	59,94	470,15
	Обед	закуска	икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66	54-12з/22	
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	250	7,33	6,2	12,65	137,95	54-2с/22	
		2 блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	3,56	6,65	11,07	122,07	390/04	
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62	520/04	
		напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	
			итого			925	30,63	25,18	140,28	869,28
Итого за день:				1455	47,13	44,14	200,22	1339,43		
Среднее значение за период:				1421,00	50,66	47,53	184,89	1364,79		