

Школа

МАОУ "СОШ 14"

Утвердил: должность

Директор

Типовое меню приготавливаемых блюд

фамилия

Пеленкина С.А.

Возрастная категория

12-18 лет ОБЗ

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	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75	54-22ж/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	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	15	71/17	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	250	5,77	7,02	7,15	115,25	54-1с/22	
		гарнир	макаронные изделия отварные	180	5,79	3,85	43,38	287,3	442/82	
		соус	соус красный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3/22	
		2 блюдо	голубцы ленивые	90	8,14	12,41	20,64	162,12	392/17	
		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		940	35,4	34,89	118,53	922,89		
Итого за день:				1470	54,19	52,11	182,8	1408,79		
Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,62	6,75	35,87	230,62	54-25.1к/22	
		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	18,36	15,9	72,71	507,47	
	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,86	8,5	6,83	106,66	30/21	
		1 блюдо	Рассольник ленинградский (на бульоне)	250	5,92	7,25	17,02	156,9	54-3с/22	
		2 блюдо	Печень говяжья тушеная в соусе	100	4,35	1,9	2,35	91,32	439/04	
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62	520/04	
		напиток	Компот из изюма витаминизированный	180	0,31	0,06	26,86	103	348/17	
		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		920	30,14	29,94	133,65	922,42
Итого за день:				1450	48,5	45,84	206,36	1429,89		
Среда	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к/22	
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ж/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	18,69	17,95	63,7	494,65	
	Обед	булочное	кондитерские изделия (печенье)	20	1,75	1,4	22,5	74,9	пром.	
		1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом (крупа перловая) на бульоне	250	6,4	7,22	13,45	144,47	54-10с/22	
		2 блюдо	Биточек куриный (грудка куриная)	100	6,71	8,63	9,1	143,96	500/04	
		гарнир	каша рисовая рассыпчатая	180	5,48	5,61	24,75	192,1	171/17	
		соус	соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3/22	
		напиток	Кисель витаминизированный "Витошка"	180	0	0	21,6	85,5	648/04	
		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		870	35,2	34,37	120,72	926,09		
Итого за день:				1400	53,89	52,32	184,42	1420,74		
Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	54-3р/22	
		гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ж/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	25,62	20,91	79,93	612,18	
	Обед	закуска	икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66	54-12з/22	
		1 блюдо	Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89	54-17с/22	
		2 блюдо	Биточки мясные из говядины с маслом	105	9,38	14,26	13,08	221,98	451/04	
		гарнир	каша пшеничная вязкая	180	3,96	6,62	40,94	268,14	161/04	
		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		925	31,12	36,56	136,39	1025,7	
Итого за день:				1505	56,74	57,47	216,32	1637,88		
Пятница	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная с маслом	250	6,21	11,11	26,54	225	311/04	
		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	17,95	20,26	63,38	501,85	
	Обед	закуска	винегрет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66	67/17	
		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	29,53	25,18	122,91	799,28
Итого за день:				1455	47,48	45,44	186,29	1301,13		
Среднее значение за период:				1456,00	52,16	50,64	195,24	1439,69		