

Школа

МАОУ "СОШ 14"

Утвердил: должность Директор

Типовое меню приготавливаемых блюд

фамилия Пеленкина С.А.

Возрастная категория

7-11 лет ОБЗ

дата

20 1 2025

День месяц год

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры
Понедельник	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	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		итого		500	16,27	16,01	60	456,35	
	Обед	закуска	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,55	0,1	1,9	10	71/17
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	200	4,62	5,62	5,72	92,2	54-1с/22
		2 блюдо	голубцы ленивые	90	8,14	12,41	20,64	162,12	392/17
		гарнир	макаронные изделия	150	2,79	0,6	31,88	199,22	442/82
		соус	соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,21	54-3/22
		напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
	итого		760	24,7	26,09	93,38	705,11		
Итого за день:				1260	40,97	42,1	153,38	1161,46	
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	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		итого		500	15,84	14,69	68,44	477,92	
	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,12	5,1	4,1	64	30/21
		1 блюдо	Рассолник ленинградский (на бульоне)	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с/22
		2 блюдо	Печень говяжья тушеная в соусе	100	7,05	6,75	2,35	91,32	439/04
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	35,31	167,19	520/04
		напиток	Компот из изюма витаминизированный	180	0,31	0,06	26,86	103	348/17
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		итого		740	23,99	25,55	97,37	713,33	
	Итого за день:				1240	39,83	40,24	165,81	1191,25
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	54-3гн/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.
		итого		500	16,17	16,74	59,43	465,1	
	Обед	булочное	кондитерские изделия (печенье)	20	1,75	1,4	22,5	74,9	71/17
		1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом (крупа перловая) на бульоне	200	5,12	5,78	10,76	115,58	54-10с/22
		2 блюдо	Биточек куриный (грудка куриная)	90	6,04	7,77	8,19	124,02	500/04
		соус	соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3/22
		гарнир	рис припущенный	150	2,9	3,22	13,66	119,71	171/17
		напиток	Кисель витаминизированный "Витошка"	180	0	0	21,6	85,5	648/04
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
	итого		720	24,37	25,53	94,51	703,25		
Итого за день:				1220	40,54	42,27	163,94	1168,35	
Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3р/22
		гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/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		500	20,47	17,44	66,13	513,4	
	Обед	закуска	икра морковная	60	1,2	0,06	12,32	52	54-12з/22
		1 блюдо	Суп из овощей с мясом	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с/22
		2 блюдо	Биточки мясные из говядины с маслом	95	8,45	12,84	11,773	196,46	451/04
		гарнир	каша пшеничная вязкая	150	3,3	5,52	40,79	226,04	161/04
		напиток	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	96	342/17
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		итого		735	22,08	28,92	113,183	804	
Итого за день:				1235	42,55	46,36	179,313	1317,4	
Пятница	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная с маслом	250	6,21	11,11	26,54	225	54-19к/22
		гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85	1011/82
		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.
		итого		500	15,43	19,05	59,11	472,3	
	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,48	0,06	1,56	9	71/2017
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	200	5,87	4,96	10,12	110,36	54-2с/22
		2 блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	95	7	5,99	9,97	119	390/04
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	38,29	167,19	520/04
		напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.
		итого		735	24,16	18,85	90,51	625,91	
	Итого за день:				1235	39,59	37,9	149,62	1098,21
Среднее значение за период:				1238,00	40,70	41,77	160,41	1187,33	