

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 - 7-11 лет



День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	Завтрак	гор.блюд	Пельмени отварные (говядина)	155	11,33	21,38	19,25	314,74	392/17	70	
		гор.напит	Кисель витаминизированный "Витюшка"	180	0	0	21,6	85,5	648/04	12	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		булочное	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,75	1,4	22,5	74,9	71/17	10	
		итого			420	20,65	29,42	78,48	637,44		98
1	Обед	закуска									
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб									
		итого			0	0	0	0	0		0
		Итого за день:			420	20,65	29,42	78,48	637,44		98
2	Завтрак	гор.блюд	Печень говяжья по строгановски	90	7,25	1,87	6,617	72,27	365/21	46	
			Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	46,19	200,22	442/82	11	
		гор.напит	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96	638/04	15	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		фрукт	Фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75	пром.	20	
		итого			580	22,05	15,3	99,087	616,54		98
2	Обед	закуска									
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб									
		итого			0	0	0	0	0		0
		Итого за день:			580	22,05	15,3	99,087	616,54		98
3	Завтрак	гор.блюд	Плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	225,08	291/17	66	
		гор.напит	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	8	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		закуска	Винегрет овощной	60	0,55	0,1	1,9	10	67/17	18	
		итого			500	14,96	19,91	53,63	455,44		98
3	Обед	закуска									
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб									
		итого			0	0	0	0	0		0
		Итого за день:			500	14,96	19,91	53,63	455,44		98
4	Завтрак	гор.блюд	Котлета "Пермская" (говядина)	90	9,35	6,99	10,8	143,51	341/21	51	
			Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15	422/21		
			капуста тушеная	150	3,15	4,25	38,94	206,61	321/17	13	
		гор.напит	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93	632/04	8	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		фрукты	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	43	пром.	20	
		итого			650	21,87	19,78	101,56	676,57		98
4	Обед	закуска									
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб									
		итого			0	0	0	0	0		0
		Итого за день:			650	21,87	19,78	101,56	676,57		98
5	Завтрак	гор.блюд	Котлета рыбная (минтай) с маслом	90/5	7	5,99	9,97	119	390/04	47	
			Картофельное пюре	150	3,2	1,2	38,29	167,19	520/04	25	
		гор.напит	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	5	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		закуска	икра морковная	60	1,2	0,06	12,32	52	54-123/22	15	
		итого			470	19,17	13,89	89,71	553,79		98
5	Обед	закуска									
		1 блюдо									
		2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб									
		итого			0	0	0	0	0		0
		Итого за день:			470	19,17	13,89	89,71	553,79		98