

Школа

МАОУ "СОШ 14"

Утвердил: должность

Директор

Типовое меню приготавливаемых блюд

фамилия

Пеленкина С.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

27

1

2025

день

месяц

год

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	10,74	10,27	38,9	283,6	54-11м/22
		гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	25,09	96	342/17
		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 отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з/22
Итого за день:				510	19,25	19,75	83,72	587,5	
Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья по строгановски	90	7,25	8,86	6,617	72,27	365/21
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	2,79	0,6	31,88	199,22	442/82
		гор.напиток	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96	638/04
		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	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,33	49/2017		
Итого за день:				530	19,25	19,75	83,757	587,12	
Среда	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из курицы	200	11,09	13,01	51,28	357,08	289/17
		гор.напиток	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	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)	60	0,55	0,1	1,9	10	71/17
Итого за день:				500	19,25	19,75	83,75	587,44	
Четверг	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Пермская" (говядина)	90	8	5,99	10,8	111,92	341/21
		соус	Соус красный	20	1	1,3	3,09	28,15	422/21
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,53	4,22	21,19	117,23	508/04
		гор.напиток	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	11,04	93	632/04
		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	кондитерские изделия (печенье)	20	1,75	1,4	22,5	74,9	пром.
Итого за день:				510	19,25	19,75	83,75	587,5	
Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	90/5	7,008	11,85	4,01	153	390/04
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	38,29	167,19	520/04
		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	икра морковная	60	1,2	0,06	12,32	52	54-12з/22
Итого за день:				440	19,178	19,75	83,75	587,79	
Среднее значение за период:				498,00	19,24	19,75	83,75	587,47	