

Утверждено:



МАОУ СОШ № 14 п. Калья

Примерное меню приготавливаемых блюд

Бюджетная категория 12-18 лет

Согл: должность директор

фамилия Оценкова И.В.

дата 1 3 2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	9,2	11,6	24,2	242	800	
			<i>итого</i>			580	23,24	26,5	93,28	715,3	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,3	22,3	188,6	100	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	183	18,3	30,54	3,47	364,17	200	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	200	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
<i>итого</i>			813	37,32	54,31	97,1	1084,97		0		
1	1	Итого за день:			1393	60,56	80,81	190,38	1800,27		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			<i>итого</i>			580	34,31	15,11	107,46	719,11	
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,33	2,33	7,17	55	700	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101	

Школа МАОУ СОШ №

Согл: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория 12-18 лет

дата 1 3 2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
												день
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500		
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	9,2	11,6	24,2	242	800		
			<i>итого</i>		580	23,24	26,5	93,28	715,3		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,3	22,3	188,6	100		
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	183	18,3	30,54	3,47	364,17	200		
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	200	401		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н		
			<i>итого</i>		813	37,32	54,31	97,1	1084,97		0	
1	1	Итого за день:			1393	60,56	80,81	190,38	1800,27		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227		
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	402		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н		
						<i>итого</i>		580	34,31	15,11	107,46	719,11
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,33	2,33	7,17	55	700		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101		

			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	100	10,2	11,7	8,2	179	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	870	23,62	30,784	114,97	862,59		0
1	2		Итого за день:		1450	57,93	45,894	222,43	1581,7		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
				<i>итого</i>	650	35,08	61,37	123,93	946,64		0
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	230	21,45	24,38	24,81	405,73	203	
			напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				<i>итого</i>	860	35,58	33,77	102,78	896,02		0
1	3		Итого за день:		1510	70,66	95,14	226,71	1842,66		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	120	16,944	21,89	1,14	309,82	204	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	9,36	51,12	279	301	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	560	33,784	33,45	95,32	822,72		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	93	707	

			<i>итого</i>		570	20,16	23	91,4	661,3		0
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	100	16,72	9,75	11,5	200	208	
			гарнир	Рис с овощами	180	5,46	8,34	54,888	317,52	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>		825	38,42	34,37	126,43	974,82	
2	1	Итого за день:			1395	58,58	57,37	217,83	1636,12		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	130	15,72	19,48	3,14	251	209	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	305	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>		550	27,4	51,85	73,59	680,92	
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
			2 блюдо	Запеканка творожная	200	15,94	12,29	27,01	505,67	210	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>		810	31,57	20,454	118,11	1011,28	
2	2	Итого за день:			1360	58,97	72,304	191,7	1692,2		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,8	12,55	0,43	146,5	211	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	

			<i>итого</i>		620	30,6	20,601	88,28	602,95		0
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	100	1,83	7,17	9,33	108,33	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле-из мяса кур с рисом	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	258,18	300	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>		870	33,28	48,93	126,97	1029,01	
2	3	Итого за день:			1490	63,88	69,531	215,25	1631,96		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	26,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	56,85	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Фрукт или сок порционно	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
				<i>итого</i>		620	20,18	22,701	82,95	788,85	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	0,83	3,5	8,33	66,67	708	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,1	5,2	15,4	140,6	104	
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	150	35,7	11,25	7,2	279	222	
			гарнир	Картофель в молоке	200	4	4,2	32,4	222	307	
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>		970	46,84	24,85	108,21	915,87	
2	4	Итого за день:			1590	67,02	47,551	191,16	1704,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	130	17,73	25,29	18,32	373,45	213	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н	
			<i>итого</i>								
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	585	34,55	42,67	91,64	903,45		0
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	100	5,4	14,2	7,2	93	707	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	120	12,33	10,14	8,94	176,73	214	
			напиток	Компот из изюма	180	8,7	9,36	51,12	279	301	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>								
2	5	Итого за день:			890	32,17	39,33	119,6	860,06		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	1475	66,72	82	211,24	1763,51		0
			гор.напиток	Чай с сахаром	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,27	0,059	15,26	59,49	411	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Яйцо вареное	70	9,2	11,6	24,2	242	800	
					40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			<i>итого</i>								
3	1	Обед	напиток	Сок (порционно)	587	23,59	27,219	90,4	709,31		0
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	250	2,8	5,8	13,9	120	109	
			гарнир	Пюре картофельное	100	15,83	10,67	15,22	221,67	215	
			напиток	Напиток каркаде	180	3,7	5,9	24	166	305	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			<i>итого</i>								
3	1	Итого за день:			1010	37,08	37,86	120,97	871,87		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	1597	60,67	65,079	211,37	1581,18		0
			напиток	Сок (порционно)	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
					200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	730	35,69	49,39	96,25	803,02		0
3	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,32	4,88	15,04	141,6	107	
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180,9	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				<i>итого</i>	900	22,09	33,4	105,4	871,4		0
3	2	Итого за день:			1630	57,78	82,79	201,65	1674,42		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	150	29,785	23,02	9,99	366,05	217/600	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	301	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	570	44,625	33,08	96,79	873,45		0
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,33	2,33	7,17	55	700	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	240	22,38	25,44	25,89	423,37	203	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	830	29,68	33,104	94,47	819,92		0
3	3	Итого за день:			1400	74,305	66,184	191,26	1693,37		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	150	20,7	12,07	14,24	247,62	218	

			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	305	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	570	28,82	18,69	81,13	614,27		0
3	4	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	40	8,16	7,36	0,48	100,8	б/н	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104	
			2 блюдо	Гуляш	115	19,98	9,34	5,75	189,75	219	
			гарнир	Гороховое пюре	180	4,44	7,08	28,8	199,2	308	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	845	41,39	29,62	97,74	859,18		0
3	4	Итого за день:			1415	70,21	48,31	178,87	1473,45		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	130	20,7	12,07	14,24	247,62	208	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300	
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,181	0,181	28,4	111,39	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	550	31,201	23,931	104,36	767,01		0
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	100	1,49	15,18	7,87	84	111	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему	100	15,71	19,47	3,12	251	220	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,6	4,9	37,1	223	306	
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	870	36,65	46,97	97,49	881,45		0
3	5	Итого за день:			1420	67,851	70,901	201,85	1648,46		0