

Утв. директор ООО, КОСХИД НТ



Школа

МАОУ СОШ № 14

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Согл: должность

и.о. директора

фамилия

Курочкина С.В.

дата

12

1

2026

день

месяц

год



Неде ля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250	7,01	10,69	46,06	309,28	500	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	404	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	9,9	11,22	67,13	111,12	800	
			итого		550	23,26	25,33	159,4	661,63		
1	6	Обед	1 Блюдо	Суп гороховый с гренками 250/20	270	10,39	7,49	16	161,59	119	
			2 Блюдо	Голубцы ленивые с соусом	130	11,62	11,71	10,56	194,64	298	
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	171	
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	26,82	110	349	
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н	
			Хлеб бел.								
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			итого		820	43,65	38,6	73,79	764,96		
1	6	Итого за день:			1370	66,91	63,93	233,19	1426,59		
2	6	Завтрак	гор. Блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	250	14,09	16,15	53,96	419,18	204	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	

			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		560	29,09	25,97	101,56	751,93		
2	6	Обед	1 Блюдо	Суп картофельный с клецками	250	9,81	5,54	56,1	313,44	99	
			2 Блюдо	Шницель из мяса кур	100	14,84	20,32	12,49	291,95	282	
			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,69	177,21	312	
			Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,68	0	24,14	99	348	
				Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,55	116,2	б/н	
			Хлеб бел.								
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			итого		800	34,32	33,03	149,91	1034,05		
2	6	Итого за день:			1360	63,41	59	251,47	1785,98		
3	6	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	250	20,83	31,66	43,69	489	235	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
				Хлеб пшеничный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
			итого		550	35,21	41,569	77,57	771,04		
3	6	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	0,58	13	117	111	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	150	14,73	22,77	18,27	269,57	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	171	
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			итого		830	39,13	42,99	77,14	792,12		
3	6	Итого за день:			1380	74,34	84,559	154,71	1563,16		
4	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,1	11	39,47	279,35	501	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	404	
			Хлеб	Хлеб ржаной	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	9,9	11,22	67,13	111,12	800	
			итого		560	24,1	25,72	157,67	654,71		
4	6	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,59	5,38	12,88	111,11	109	
			2 блюдо	Бигус	250	19,36	21,78	18,45	349,67	223	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н	
				Хлеб пшеничный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб бел.								
				Хлеб ржаной	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
			Хлеб черн.								
			итого		800	36,28	37,03	72,16	769,38		
4	6	Итого за день:			1360	60,38	62,75	229,83	1424,09		