

Школа ШУ №14\ Полевской

МБОУ ГМО СО "СОШ №14"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд Харланов И.А.

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата 27 01 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	Кондитерские изделия	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13	29,1
			Каши	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6	174	44,61
			молочные, омлеты, запеканки								
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	12,85
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,72
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	5,72
			итого		500	15,38	12	79,98	459,4		98
2	1	Обед	Суп	Суп картофельный с бобовыми	210	4,94	5	18,04	131,6	139	15,38
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,09
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	72,58
			Гарнир	Рис припущенный	160	3,25	3	26,68	235,2	512	17,56
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	7,96
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,72
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,72
			Салат, овощная добавка	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	0	0,99
			итого		706	29,73	16	88,43	687,9		128
			Итого за день:		1 206	45,11	28	168,41	1 147,3		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов И.А.

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.

дата 28 01 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	Блюдо из творога и яиц	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8	1 066,02	45,26
			Соус	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902	9,88
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842	34,05
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	4,94
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,87
			итого		520	17	16	87,26	562		98
2	2	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,22	6	18,29	115,9	1 030	23,57
			Суп	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,7
			Второе блюдо	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01	67,21
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516	11,85
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	9,22
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,09
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	4,09
			Салат, овощная добавка	Лук репчатый	1			0,01	0,1	0	0,27
			итого		706	17,52	18	116,02	671,3		128
			Итого за день:		1 226	34,52	34	203,28	1 233,3		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Директор Харланов И.А.

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 29 01 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5	1 330,01	21,52
			Соус	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142	8,93
			Каши	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6	235,05	50,21
			молочные, омлеты, запеканки								
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	12
			к								
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,34
			итого		500	14,66	14	82,96	463,3		98
2	3	Обед	Суп	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13	15,61
			Суп	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	17,92
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,02
			Второе блюдо	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02	38,62
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	37,12
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	6,76
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,07
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,07
			Салат, овощная добавка	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	0	0,81
			итого		726	31,68	40	88,13	790,3		128
			Итого за день:		1 226	46,34	54	171,09	1 253,6		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.
 дата 30 01 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046	8,7
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892	77,96
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	3,38
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	3,98
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	3,98
			<i>итого</i>		500	21,59	20	81,35	610,7		98
2	4	Обед	Суп	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	210	1,56	3	6,73	60,4	1 098	19,79
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06	72,82
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516	12,69
			Напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	13,57
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,45
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	4,45
			Салат, овощная добавка	Лук репчатый	1			0,01	0,1	0	0,23
			<i>итого</i>		701	22,55	33	95,78	709,2		128
			Итого за день:		1 201	44,14	53	177,13	1 319,9		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"
Харланов И.А.

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 31 01 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	Сок, фрукты	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976	45,94
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851	40,54
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,46
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,06
			итого		530	12,21	9	69,51	437,3		98
2	5	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	9,01
			Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015	6,93
			Суп	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,15
			Второе блюдо	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308	54,72
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998	25,12
			Соус	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	3,02
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	13,45
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,8
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,8
			Салат, овощная добавка	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	0	1
			итого		766	35,35	43	105,67	845,3		128
			Итого за день:		1 296	47,56	52	175,18	1 282,6		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"
Харланов И.А.

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.
дата 01 02 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Печенье детское (конд изд)	40	0,3		2,09	16,3	1 141	20,26
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846	56,04
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	8,44
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	13,26
			<i>итого</i>		500	11,24	12	70,86	432		98
2	6	Обед	Салат, овощная добавка	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	14,37
			Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	4	7,73	115,2	124	13,14
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,46
			Второе блюдо	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018	83,35
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	6,41
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	2,9
			Хлеб	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	2,18
			Салат, овощная добавка	Лук репчатый	1			0,01	0,1	0	0,19
			<i>итого</i>		701	19,65	37	91,23	800,1		128
			Итого за день:		1 201	30,89	49	162,09	1 232,1		226