

Школа ШУ № 14 (Полевской)

МБОУ ТМО СО «СОШ №14»

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 03 03 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Каши молочные, омлеты, запеканки	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13	25,86
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05	52,8
			Гор.напиток	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686	9,18
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,08
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	5,08
			<i>итого</i>		500	19,39	17	76,77	492		98
1	1	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030	23,32
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,91
			Второе блюдо	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06	69,69
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516	12,24
			Напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,36
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,21
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148	5,27
			<i>итого</i>		700	24,51	36	101,04	748,5		128
			Итого за день:		1 200	43,9	53	177,81	1 240,5		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет



Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 04 03 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	31,08
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,36	10	30,13	276	1 111	49,68
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	8,05
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,85
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	4,34
			<i>итого</i>		500	14,39	15	76,82	535,1		98
1	2	Обед	Кондитерские изделия	Круассан с шоколадом 25г_@	25	23,17	46	263,42	1 537,5	1 144,03	13,17
			Суп	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	21,62
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,19
			Второе блюдо	Котлета куриная Особая_@	90	12	10	7,2	162	1 027,16	54,43
			Соус	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	2,85
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512	17,61
			Напиток	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686	6,6
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	2,92
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	2,61
			<i>итого</i>		730	46,58	69	346,45	2 232,1		128
			Итого за день:		1 230	60,97	84	423,27	2 767,2		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд № 14

Возрастная категория 7-11 лет



Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 05 03 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Блинчики _@	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01	19,35
			Соус	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142	9,65
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	190	5,15	5	32,14	167,2	174	40,41
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	17,05
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,77
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	5,77
			итого		500	11,86	10	89,57	455,1		98
1	3	Обед	Суп	Суп с вермишелью	220	2,13	2	15,34	88,7	1 039	17,57
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,68
			Второе блюдо	Птица, тушенная в соусе красном с овощами _@	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022	63,5
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998	19,97
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	13,16
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,56
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,56
			итого		705	31,69	36	107,92	755,3		128
			Итого за день:		1 205	43,55	46	197,49	1 210,4		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Типовое примерное меню приготавливаемое в образовательном учреждении «СОШ №14»

Возрастная категория 7-11 лет



Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 06 03 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	Сок, фрукты	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976	44,59
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850	39,16
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,45
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,12
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,68
			<i>итого</i>		550	11,01	11	75,97	472,5		98
1	4	Обед	Суп	Суп-пюре из гороха	210	6,48	2	19,01	113,7	1 049	13,51
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	2,58
			Второе блюдо	Котлета Деревенская_@	90	12	10		162	1 027,13	53,07
			Второе блюдо	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	42,43
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	10,3
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,23
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	2,88
			<i>итого</i>		700	27,03	22	90,39	692,2		128
		Итого за день:			1 250	38,04	33	166,36	1 164,7		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд «СОШ №14»

Возрастная категория 7-11 лет



Харланов И.А.

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 07 03 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046	20,6
			Горячее блюдо	220	19,48	22	37,7	320,1	334	57,6
			Гор.напиток	200			16	63,8	1 188	7,7
			Хлеб, мучные изделия	20	2,14	1	10,7	54,8	897	6,05
			Хлеб, мучные изделия	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	6,05
			<i>итого</i>	500	25,5	25	89,57	593,9		98
1	5	Обед	Суп	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058	18,88
			Мясо отварное, гренки	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,91
			Второе блюдо	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01	60,27
			Соус	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126	5,78
			Гарнир	150	7,55	10	39,85	240,8	998	20,66
			Напиток	200	0,1		16	59,9	971	10,89
			Хлеб	25	2,67	1	13,37	68,5	897	4,61
			<i>итого</i>	700	17,33	24	104,12	657,4		128
			Итого за день:	1 200	42,83	49	193,69	1 251,3		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 08 03 2025

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак	Блюдо из творога и яиц	Сырники_@	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01	40,5
			Соус	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142	9,81
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883	28,32
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	11,55
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,91
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,91
			<i>итого</i>		500	14,62	11	80,62	486,4		98
1	6	Обед	Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,75	5	8,46	126,1	124	19,04
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,67
			Второе блюдо	Плов с мясом птицы_@	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020	86,08
			Напиток	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686	6,43
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,33
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148	4,45
			<i>итого</i>		700	27,83	32	92,45	743,5		128
			Итого за день:		1 200	42,45	43	173,07	1 229,9		226