

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №14
им. Абрамова П.П.



10-дневное меню (завтрак+обед) на зимний период
для обучающихся с 12 лет и старше МБОУ СОШ №14 им. Абрамова П.П.
2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,04	9,74	46,76	275	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Бутерброд с сыром	40	4,02	10,99	10,00	149,62	3(774)
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,16	27,33	99,82	682,74	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Рагу из свинины	220	22,77	16,94	27,94	440	263
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Сок яблочно-персиковый			0,00	0,00	23,94	90	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,14	26,62	123,19	947,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,30	53,95	223,01	1629,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,42	2,09	11,40	62,5	23(сб)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Чай с лимоном			0,18	0,00	15,56	61,12	377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,39	19,06	100,69	653,76	
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,01	9,40	38,79	243,85	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Хлеб ржаной (обед)			2,72	0,52	16,00	80,4	таб

Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	1062	31,58	24,49	149,83	912,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1714	57,97	43,55	250,52	1566,24	
День 3						
ЗАВТРАК	100	1,15	2,23	5,93	48,1	8(сб)
Салат из квашеной капусты с яблоком						
Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,30	18,70	33,00	332,2	375(583)
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	592	25,37	26,83	89,81	673,32	
ОБЕД	100	3,10	0,20	6,80	40	229(сб)
Горошек зеленый консервированный						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	8,55	21,72	164,33	47сб
Рагу из птицы	200	18,24	24,26	23,04	365,08	376(583)
Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	852	37,12	39,03	122,06	963,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1444	62,49	65,86	211,87	1636,83	
День 4						
ЗАВТРАК	100	15,74	5,42	9,64	183,36	294(Мог)
Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)						
Соус томатный с овощами	25	0,64	1,74	2,87	28,14	349
Каша пшеничная вязкая	180	7,52	7,33	33,21	208,64	223(583)
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	577	29,12	15,23	93,76	639,58	
ОБЕД	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
Овощи соленые (огурцы)						
Суп крестьянский с крупной рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	200	15,16	20,10	24,26	338,08	275(1257)
Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
Пряники	60	3,54	2,82	45,00	132	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	892	29,67	28,72	165,95	946,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1469	58,79	43,95	259,71	1586,01	
День 5						
ЗАВТРАК	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
Овощи соленые(помидор)						

Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55	259(774)
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	602	26,98	15,55	93,05	599,8	
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
Борщ с капустой и картофелем	250	3,15	15,43	17,12	194,27	82(774)
Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,58	2,15	25,05	326
Горошек зеленый с яйцами запеченный	180	9,79	14,36	8,84	193,86	213
Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	942	36,90	41,13	109,94	928,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1544	63,88	56,68	202,99	1528,03	
День 6						
Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	200	7,56	12,68	52,74	330,82	1243(1558)
Яйцо вареное(завтрак)	50	5,00	5,75	0,00	68,5	209(774)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
Сыр порционный (завтрак)	13	2,26	2,87	0,00	36,4	29
Хлебо-булочные изделия(батон)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	182
Чай с лимоном	200	0,18	0,00	15,56	61,12	377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	643	17,85	22,77	91,22	620,44	
Салат из свеклы отварной	100	1,42	2,09	11,40	62,5	23(сб)
Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
Гуляш (свинина)	100	20,24	8,03	5,01	169,98	299(6)1252
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,01	9,40	38,79	243,85	(сб) 228
Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7	таб
Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	912	40,76	27,13	152,38	964,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	58,61	49,90	243,60	1584,62	
День 7						
Рыба припущенная(горбуша)	100	18,93	9,92	3,42	171,69	77(302)
Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,96	21,15	330(774)
Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32	таб
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,56	61,12	376(774)

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	28,50	19,80	85,41	620,18	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,19	2,98	10,32	61,4 4(691)	
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98 131(691)	
	Кулеш с мясом из крупы	220	19,05	16,19	25,81	301,66 203	
	Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб	
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб	
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)	
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1022	37,24	32,99	135,61	954,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1604	65,74	52,79	221,02	1574,32	
	День 8						
ЗАВТРАК		100	14,58	10,12	4,75	177,85 368(583)	
ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,70	1,79	2,41	28,35 326(774)	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,91	6,75	27,09	176,4 (сб) 219	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94 таб	
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб	
	Какао с молоком	180	4,66	4,90	16,85	126,77 382(774)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	562	30,07	24,30	83,58	667,69	
	ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94 21(774)
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	8,55	21,72	164,33 47сб
		Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55 259(774)
		Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
Хлеб ржаной (обед)		40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб	
Сок яблочный		180	0,00	0,00	18,00	50 таб	
Яблоки		150	0,60	0,60	7,50	45 таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1032	32,67	26,85	138,04	880,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1594	62,74	51,15	221,62	1548,61	
День 9							
ЗАВТРАК		100	20,24	8,03	5,01	169,98 299(б)1252	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,01	9,40	38,79	243,85 (сб) 228	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94 таб	
	Хлеб ржаной	32	2,18	0,42	12,80	64,32 таб	
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93 1	
	Печенье сахарное	37	2,78	3,63	27,53	154,29 таб	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	569	34,39	21,94	121,00	791,37	
	ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13 70(774)
		Борщ с капустой и картофелем	250	3,15	15,43	17,12	194,27 82(774)
		Плов из отварной птицы(Тушка)	220	14,30	18,70	33,00	332,2 375(583)
		Хлеб пшеничный(обед)	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб

Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	1002	26,28	35,85	129,76	900,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1571	60,67	57,79	250,76	1691,94
День 10					
ЗАВТРАК	200	26,72	21,40	22,42	373,74 313(691)
Запеканка из творога	30	2,13	2,55	16,65	98,4 250(таб)
Молоко сгущеное с сахаром	50	5,00	5,75	0,00	68,5 209(774)
Яйцо вареное(завтрак)	13	2,26	2,87	0,00	36,4 29
Сыр порционный (завтрак)	30	2,25	0,87	15,42	78,6 182
Хлебо-булочные изделия(батон)	200	4,70	5,16	18,40	134,7 286(сб)
Кофейный напиток с молоком	150	0,60	0,60	7,50	45 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	673	43,66	39,20	80,39	835,34
ОБЕД	100	1,69	2,10	7,61	37,75 7(сб)
Салат из квашеной капусты с луком	250	2,20	4,68	20,95	125,65 114(1252)
Суп крестьянский с крупой рисовой	110	13,66	12,32	7,21	218,69 254(788)
Рыба запеченная(горбуша)	180	3,65	5,29	36,09	199,8 310(774)
Картофель отварной	62	4,71	0,50	30,50	145,7 таб
Хлеб пшеничный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
Хлеб ржаной (обед)	180	0,59	0,04	28,51	102,6 283(сб)
Компот из сухофруктов	922	29,22	25,45	146,87	910,59
ИТОГО ЗА ОБЕД	1595	72,88	64,65	227,26	1745,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	15582	615,07	540,27	2312,36	16092,46
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1558,2	61,51	54,03	231,24	1609,25
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					