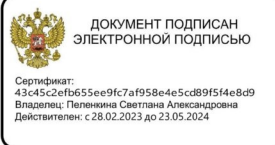


Утверждаю
 Директор МАОУ "СОШ № 14"

С.А. Пеленкина

Меню с 01.04.2024 по 05.04.2024г.

Категория обучающихся - Стандартное меню для учащихся начальной школы
 Возрастная группа - ОВЗ 11-18 лет



День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,66	54-10/22	30	
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3лн/22	7	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
			итого			480	27,32	31,85	30,5	520,41	
1	Обед	булочное	кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	2,24	26	135,36	пром.	16	
		1 блюдо	Шш из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	250	5,77	7,02	7,15	115,25	54-1с/22	30	
		2 блюдо	Пельмени отварные (говядина)	185	12,58	23,75	21,38	353,41	392/17	78	
		напиток	Кисель витаминизированный вишошка	180	0	0	21,6	85,5	648/04	12	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	8	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	3	
			итого			765	35,02	43,8	102,78	953,44	
1	Итого за день:			1245	62,34	75,65	133,28	1473,85		192	
2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,37	30,87	240,75	54-22л/22	30	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	5	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
			итого			530	18,79	17,22	64,27	485,9	
2	Обед	фрукт	Фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75	пром.	20	
		1 блюдо	Рассольник Домашний (сметана, бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92	54-4с-20/21	32	
		2 блюдо	Печень говяжья по строгановски	120	8,71	5,28	11,54	137,26	365/21	58	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	39,35	243,3	442/82	13	
		напиток	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96	638/04	15	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	8	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	3	
			итого			890	35,47	29,16	120,25	946,15	
2	Итого за день:			1420	54,26	46,38	184,52	1432,05		192	
3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17л	28	
		гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85	1011/82	9	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
			итого			480	17,48	13,97	52,76	406,77	
3	Обед	закуска	винегрет овощной	100	0,9	0,1	3,16	16,66	67/17	25	
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом (бульон куриный)	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8-2020/21	30	
		2 блюдо	Плов из курицы	200	6,8	13,17	21,16	228,78	291/17	73	
		напиток	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	8	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	8	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	3	
			итого			840	29,96	29,81	86,76	733,84	
3	Итого за день:			1320	47,44	43,78	139,52	1140,61		192	
4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62	54-24л/22	30	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21лн/22	10	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
			итого			530	25,06	24,07	79	635,87	
4	Обед	закуска	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	43	пром.	20	
		1 блюдо	Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89	54-17с/22	27	
		2 блюдо	Котлета "Пермская" (говядина)	100	6,17	7,76	12	146,22	341/21	62	
		гарнир	Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15	422/21	16	
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93	632/04	8	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	8	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	3	
			итого			990	27,39	30,19	132,16	911,22	
4	Итого за день:			1520	52,45	54,26	211,16	1547,09		192	
5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225	311/04	24	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	5	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
			Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
			итого			480	16,5	18,96	59,94	470,15	
5	Обед	закуска	икра морковная	100	2	0,1	20,53	86,66	54-12л/22	20	
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	250	7,33	6,2	12,65	137,95	54-2с/22	35	
		2 блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	105	3,56	6,65	11,07	122,07	380/04	52	
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,83	1,44	53,94	200,62	520/04	29	
		напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	8	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	8,83	6,87	16,57	168	пром.	8	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,04	3,92	10,08	95,92	пром.	3	
			итого			925	30,63	25,18	140,28	869,28	
5	Итого за день:			1405	47,13	44,14	200,22	1339,43		192	