

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ №14

Утверждено

Индивидуальный предприниматель
ИП Л.М. Чижикова


С.В. Труфанова




Л.М. Чижикова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14

на 2024- 2025 учебный год

Сезон: осень - зима

Возраст: с 12 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из сборника:

* *"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях"*

М.П. Могильный- Москва «Дели Принт» 2011 г

* *"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания"*

Латипов С. 2004г и кулинарные разработки.

Сборник Новосибирский НИИ Роспотребнадзора 2020год

Меню горячее питание с 12-18 лет

№ ре-пта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник I неделя						
Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	1,35	2,13	66,00
пр	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
174-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,30	11,85	10,70	224,00
пр	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	15	1,30	0,90	1,45	45,14
54-21гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	12,60	80,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
	Итого	630	19,29	18,87	79,73	670,85
Обед						
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,75
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	14,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ и соусом (80/20)	100	6,96	10,01	11,61	283,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	930	22,65	23,03	91,82	860,53
	Итого		41,94	41,90	171,55	1531,38
Вторник I неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,33	0,07	1,00	5,70
54-4г-2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	6,30	9,30	25,60	233,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	11,60	5,84	124,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	0,60	96,60
54-4гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,60	1,10	8,70	50,90
	Итого	810,00	20,00	23,02	80,99	700,48
Обед						
54-8з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,67	4,16	2,67	13,58
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,77	6,95	3,90	129,75
54-22м-2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	9,90	10,70	31,40	486,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98

54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	900	24,11	22,84	100,60	897,31
	Итого		44,11	45,86	181,59	1597,79

Среда 1 неделя

	Завтрак					
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	7,20	0,10	66,10
54-3и-2020	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	200	7,90	6,80	18,60	207,70
ПР	ЙОГУРТ 2.5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	МАНДАРИНЫ	100	0,52	0,52	12,74	61,10
426	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2,12	4,22	11,34	145,98
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-23.гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Итого	755	23,20	24,76	104,33	842,46

Обед

54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,33	4,50	4,60	76,00
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	4,69	6,84	17,46	118,25
54-6г-2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,30	9,30	33,60	233,70
54-4 м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/10 с соусом	100	13,90	12,60	31,60	517,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1гн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	930,00	33,99	34,47	149,59	1213,23
	Итого за день		57,19	59,23	253,92	2055,69

Четверг 1 неделя

	Завтрак					
54-3з-2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,70	0,10	2,30	12,80
63/54-11м-2020	ПЛОВ	250	15,30	19,70	38,60	398,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-3гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	690	22,76	20,95	96,35	671,88

Обед

54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	100	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	7,92	6,44	117,00
54-5м 2020	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 80/20 с соусом	100	13,70	12,91	13,40	221,30
310-2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,86	4,32	23,01	242,35
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	930,00	27,16	28,18	109,58	885,83
	Итого за день		49,92	49,13	205,93	1557,71

Пятница 1 неделя

		Завтрак				
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,40	3,94	3,62	27,70
271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ(100/5)	100	6,61	11,60	5,84	124,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,53	12,33	45,98
54-23.гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	2,90	11,30	86,00
		Итого	625,00	23,71	25,23	97,08
		Обед				
54-13з 2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-11г-2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	6,24	29,80	269,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,63	7,43	13,70	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	5,70	66,90
		Итого	930,00	26,49	22,77	103,97
		Итого за день		50,20	48,00	201,05
						1509,42
Понедельник 2 неделя						
		Завтрак				
ПР	ЙОГУРТ 2.5 % ЖИРНОСТИ	95	2,13	3,12	4,38	68,88
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	3,80	21,33
ПР	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,20	0,15	99,15
173-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,60	5,30	15,30	172,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
54-4 гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,10	8,70	50,90
		Итого	710	20,49	20,89	81,38
		Обед				
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,80	5,30	5,90	74,70
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	17,90	129,75
54-4м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	6,96	10,01	11,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	8,3	6,3	18,1	233,7
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
		Итого	930,00	25,30	27,59	102,84
		Итого за день		45,79	48,48	184,22
						1581,67
Вторник 2 неделя						
		Завтрак				
ПР	БОБОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	1,17	0,10	3,50	22,10
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	20,50	203,50
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	11,14	163,00

ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-4гн 2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	620	19,95	18,03	80,79	604,98
	Обед					
54-8з 2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,00	6,10	5,80	81,50
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	5,84	7,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	239,40
229-2011	РЫБА. ТУШЕННАЯ. В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,90	9,40	13,73	158,10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-4гн 2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Итого	950	27,46	27,67	108,02	859,63
	Итого за день		47,41	45,70	188,81	1464,61

Среда 2 неделя

	Завтрак					
ПР	Пюре из яблок для раннего развития	125	0,40	0,40	0,10	44,40
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,45	0,02	1,80	21,33
54-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,20	7,80	9,80	66,10
175-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,10	8,70	20,50	285,80
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	10	1,05	1,25	15,00	101,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-21гн 2020	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	7,60	100,40
	Итого	650	22,96	22,52	94,05	808,61
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	4,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	8,98	129,25
54-6г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	10,30	196,80
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	9,70	6,40	186,40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого	930,00	23,89	23,42	92,91	825,63
	Итого за день		46,85	45,94	186,96	1634,24

Четверг 2 неделя

	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,40	3,94	20,62	27,70
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	139,40
54-14р 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	8,90	12,23	15,10	252,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,37	14,62	72,33
54-1гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,60	1,10	3,70	50,90

		Итого	590,00	20,26	23,22	98,47	659,78
		Обед					
54-23з-2020	МАРИНАД ОВОЩНОЙ		100	0,80	5,30	5,90	74,70
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	2,03	4,92	9,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ		200	15,30	14,70	38,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2хн 2020	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,20	0,00	6,40	26,80
		Итого	850,00	25,60	25,95	103,17	753,38
		Итого за день		45,86	49,17	201,64	1413,16
Пятница 2 неделя							
		Завтрак					
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	1,45	0,02	3,80	21,33
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ		180	3,70	4,80	16,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	9,70	12,10	9,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,41	0,37	14,62	72,33
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,00	0,20	0,60	96,60
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,20	0,00	5,40	26,80
		Итого	580	21,21	17,67	74,35	662,51
		Обед					
54-8з-2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ		100	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ГОРОХОВЫЙ		250	5,42	5,27	6,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	15,30	14,70	44,60	348,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,60	0,50	29,50	140,60
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,53	13,33	45,98
54-1хн 2020	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,50	0,20	19,50	81,30
		Итого	850,00	29,49	27,30	119,07	843,43
		Итого за день		50,70	44,97	193,42	1505,94