

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ №14


С.В. Труфанова



Разработано

Индивидуальный предприниматель
И.Л.М. Чижикова


И.Л.М. Чижикова



ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14

на 2023- 2024 учебный год

Сезон: весна - лето

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, Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора.

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 1 неделя						
Завтрак						
пр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	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	10,85	30,70	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	622	19,29	17,87	99,73	670,85
Обед						
54-27з-2020	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,25
54-1г-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	42,80	196,80
279-2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ	100	6,96	8,01	21,61	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	630	15,49	13,02	101,71	550,23
	Итого		34,78	30,89	201,44	1221,08
Вторник 1 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,33	0,07	1,00	5,70
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	6,30	9,30	33,60	233,70
54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	6,96	6,80	24,40	186,40
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
54-4гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,60	1,10	8,70	50,90
	Итого	590,00	20,35	18,02	106,95	666,28
Обед						
54-8з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,67	4,16	9,67	13,58
88-2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,95	7,90	129,75
54-6г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	36,50	233,70
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	7,90	5,70	10,40	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	22,81	20,64	127,10	831,01
	Итого		43,16	38,66	234,05	1497,29
Среда 1 неделя						
	Завтрак					
пр	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-3и-2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,90	6,80	28,60	207,70
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
пр	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	2,13	1,88	17,38	68,88
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	715	20,49	19,93	106,43	662,66
	Обед					
54-13з 2020	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	100	1,33	4,50	4,60	76,00
103-2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	2,69	2,84	17,46	118,25
54-22 м 2020	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	10,90	12,60	51,60	317,40
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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	850,00	22,39	20,97	122,99	725,03
	Итого за день		42,88	40,90	229,42	1387,69
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	17,70	68,60	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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	590	22,36	18,55	116,65	627,48
	Обед					
54-27з-2020	МОРКОВЬ ДОЛЬКАМИ	100	0,80	2,00	4,10	37,60
82-2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,03	4,92	6,44	117,00
54-6м 2020	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/30 С СОУСОМ	100	13,70	11,10	15,40	221,30
310-2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,86	4,32	23,01	142,35
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	23,37	111,58	785,83
	Итого за день		49,52	41,92	228,23	1413,31
Пятница 1 неделя						
	Завтрак					
ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,40	3,94	5,62	27,70

271-2011	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,61	8,60	5,84	124,00
54-1г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	22,80	196,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,53	13,33	45,98
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пр	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	1,00	0,20	0,60	96,60
	Итого	740,00	19,03	18,55	79,32	635,13
	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	169,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	9,63	7,43	15,70	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	950,00	26,49	22,77	105,97	772,33
	Итого за день		45,52	41,32	185,29	1407,46
	Суббота 1 недели					
	Завтрак					
ПР	БОВОВЫЕ (ГОРОХ ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	3,49	3,91	0,00	50,43
271-2011	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	5,61	8,60	5,84	124,00
54-1г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,40	4,90	22,80	196,80
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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,34	26,80
	Итого	620,00	20,86	18,16	74,23	587,61
	Обед					
54-13з 2020	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,49	3,91	0,00	50,43
102-2011	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	5,49	5,27	7,34	145,75
54-5г-2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПЕРЛОВАЯ)	180	3,20	5,20	29,80	169,40
54-2м-2020	ГУЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	9,63	7,43	15,70	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
54-8гн 2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,10	0,10	15,70	89,20
	Итого	930,00	29,18	22,94	111,37	799,46
	Итого		50,04	41,10	185,60	1387,07
	Понедельник 2 недели					
	Завтрак					
ПР	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	95	2,60	2,37	11,00	86,00
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	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 ОВСЯННАЯ	200	8,60	13,30	37,30	272,90
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	707	20,96	28,14	110,00	764,26
	Обед					
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	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	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с РИСОМ (80/20)	100	6,96	8,01	21,61	283,00
54-4г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	8,3	6,3	36	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	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого	930,00	25,30	25,59	130,74	934,53
	Итого за день		46,26	53,73	240,74	1698,79
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	36,50	203,50
294-2011	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	8,72	12,38	38,14	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 САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	620	19,95	18,03	123,79	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	2,84	17,46	118,25
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	19,80	139,40
229-2011	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,90	9,40	30,73	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	24,67	135,02	759,63
	Итого за день		47,41	42,70	258,81	1364,61
Среда 2 неделя						
	Завтрак					
ПР	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	0,10	44,40
ПР	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	1,45	0,02	3,80	21,33
54-19з-2020	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	5,20	9,80	66,10
175-2011	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,10	8,70	24,50	285,80
ПР	ИЗДЕЛИЕ КОНДИТЕРСКОЕ	25	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	12,60	100,40
	Итого	637	21,84	19,92	105,05	808,61
	Обед					
54-13з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,80	2,70	12,60	45,60
96-2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	129,25
54-6г 2020	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,40	4,90	102,65	196,80

54-25м 2020	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ(50/50)	100	7,90	5,70	14,40	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	19,42	204,26	825,63
	Итого за день		45,73	39,34	309,31	1634,24
Четверг 2 неделя						
	Завтрак					
54-3з 2020	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,00	3,10	8,53
54-11г 2020	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,20	5,20	29,80	139,40
54-14р 2020	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	8,90	8,23	26,10	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	620,00	20,33	15,28	101,95	640,61
	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	13,44	117,00
54-11м 2020	ПЛОВ	200	15,30	14,70	68,60	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
54-1гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	850,00	25,60	25,95	137,17	753,38
	Итого за день		45,93	41,23	239,12	1393,99
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					
пр	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,40	3,94	20,62	27,70
54-1г 2020	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	12,10	19,40	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
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	620	24,16	21,59	122,17	668,88
	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	13,34	145,75
54-11м 2020	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,30	14,70	68,60	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	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	850,00	29,49	27,30	150,07	843,43
	Итого за день		53,65	48,89	272,24	1512,31
Суббота 2 неделя						
	Завтрак					
пр	БОБОВЫЕ (КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАНА	40	0,40	3,94	20,62	27,70

54-1г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-4м 2020	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,70	12,10	19,40	221,30
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,41	0,37	14,62	72,33
54-2гн 2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого	605	24,16	21,59	122,17	668,88
	Обед					
54-8з-2011	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,00	6,10	5,80	81,50
102-2011	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,49	5,27	13,34	145,75
54-5г 2020	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПЕРЛОВАЯ)	180	3,70	4,80	36,50	203,50
54-2м 2020	ГУЛЯШ	100	15,30	14,70	68,60	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 КУРАГИ	200	0,50	0,20	19,50	81,30
	Итого	930,00	33,26	32,10	186,57	1046,93
	Итого за день		638,26	56,26	208,16	1169,10
	Итого за день		57,42	53,69	308,74	1715,81