



УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ № 14»

В.Н. Агаркова

12 2024 года № 456
приказ « 28 »

**Примерное десятидневное цикличное меню (осень-зима)
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средней общеобразовательной школы № 14»
имени Аксенова Виктора Антоновича
для организации питания
обучающихся 5-11 классов**

1 день			283.55	
Завтрак	гр	цена за 1кг	сумма, руб	
Бутерброд с сыром и маслом сл.	50		16.36	
масло слив	5	1017.5	5.09	
сыр российский	15	620	9.30	
хлеб пшеничный или батон	30	65.8	1.97	
Каша жидкая молоч. из манной крупы	250		21.20	
молоко свеж	100	80	8.00	
сахар песок	6	84	0.50	
манная крупа	31	81.25	2.52	
масло слив	10	1017.5	10.18	
Кофейный напиток на молоке	200		12.79	
молоко свеж	100	80	8.00	
сахар песок	10	84	0.84	
Кофейный напиток	5	790	3.95	
Хлеб пшеничный	50	65.8	3.29	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	147.5	29.50	
итого	750		85.68	
обед				
Овощи натуральные (по сезону)огурец	100		11.55	
огурцы соленый	110	105	11.55	
Щи из свежей капусты с картофелем	250		16.82	
картофель	30	125	3.75	
капуста св. белокачан	50	105	5.25	
лук	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
томат	3	261.25	0.78	
масло слив	5	1017.5	5.09	
Шницель натуральный рубленный	100		75.35	
мясо говядины	96	670	64.32	
лук репчат	5	95	0.48	
яйцо	5	18	2.25	
молоко или вода	7	80	0.56	
хлеб пшеничный /сухари	16	65.8	1.05	
масло растительное	3	195.65	0.59	
масло сливочное	6	1017.5	6.11	
Каша вязкая (пшеничная)	180		8.56	
крупа пшеничная	35	70	2.45	
масло слив	6	1017.5	6.11	
Компот из сухофруктов	200		3.60	
сухофрукты	20	138	2.76	
сахар	10	84	0.84	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	70	65.8	4.61	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	1040		129.37	
полдник				
яйцо вареное	40	18	18.00	
Булочка ,2шт	100	230	23.00	

Молоко в упаковке тетрапак	200	137.5	27.50	
итого	340		68.50	
			316.61	руб
Завтрак 2 день				
Овощи порционно (капуста квашенная)	100		12.79	
капуста квашен	110	105	11.55	
лук репчат	3	95	0.29	
сахар	2	84	0.17	
масло растительное	4	195.65	0.78	
Гуляш	120		62.37	
говядина	88	670	58.96	
масло растительное	5	195.65	0.98	
лук репчат	10	95	0.95	
томат	5	261.25	1.31	
мука	3	59	0.18	
Макаронные изделия отварные	180		14.74	
Макаронные изделия	63	120	7.56	
масло слив	7	1017.5	7.12	
соль	2	28	0.06	
Чай с сахаром	200		1.88	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
Хлеб пшеничный	40	65.8	2.63	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	670		96.95	
обед				
овощи порционно (помидор)	100		15.40	
помидор соленый	110	140	15.40	
Суп картофельный с бобовыми	250		15.06	
горох колотый	20	73.7	1.47	
картофель	50	125	6.25	
лук репчатый	10	95	0.95	
морковь	13	100	1.30	
масло слив	5	1017.5	5.09	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120		77.76	
филе трески	105	638	66.99	
мука пшеничная	3	59	0.18	
масло растительное	5	195.65	0.98	
сыр российский	2.5	620	1.55	
масло слив	5	1017.5	5.09	
сметана	10	280	2.80	
мука пшеничная	3	59	0.18	
Картофельное пюре	180		27.39	
картофель	153	125	19.13	
молоко	27	80	2.16	
масло слив	6	1017.5	6.11	
Напиток из плодов шиповника	200	48	9.60	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	

Хлеб ржаной	45	84.75	3.81	
итого	1095		162.75	
полдник				
Лапшевник с творогом	150		22.90	
лапша	25	120	3.00	
творог	33	383.5	12.66	
сахар	4	84	0.34	
масло растительное	3	195.65	0.59	
сухари	3	132	0.40	
масло слив	5	1017.5	5.09	
сметана	3	280	0.84	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Итого	350		56.90	
3 день			245.27	руб
Завтрак				
Икра свекольная	100		14.07	
свекла	78	100	7.80	
лук репчатый	11	95	1.05	
масло растительное	5	195.65	0.98	
томат	16	261.25	4.18	
сахар	0.75	84	0.06	
Плов из птицы	200		76.48	
птица	107	543	58.10	
масло слив	8	1017.5	8.14	
лук репчатый	8	95	0.76	
морковь	8	100	0.80	
томат паста	5	261.25	1.31	
рис	50	147.5	7.38	
Чай с лимоном	200		3.00	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар песок	10	84	0.84	
лимон свеж	7	220	1.54	
Фрукты свежие (яблоко)	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	40	65.8	2.63	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	570		104.23	
обед				
Рассольник ленинградский с перловой крупой	250		17.86	
масло слив	5	1017.5	5.09	
огурцы солен	15	105	1.58	
перловка	5	70	0.35	
картофель	75	125	9.38	
лук репчатый	5	95	0.48	
морковь	10	100	1.00	
Запеканка из творога с молоком сгущ.	180		74.06	
творог	141	383.5	54.07	
манная крупа	10	81.25	0.81	
сахар	12	84	1.01	
яйцо	6	18	2.70	

масло слив	6	1017.5	6.11	
сметана	6	280	1.68	
сгущен молоко	20	384.2	7.68	
Кисель из сока плодового натурального	200		4.98	
сок фруктовый	60	47	2.82	
крахмал	10	132	1.32	
сахар песок	10	84	0.84	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	750		105.56	
полдник				
Сыр порциями	20	620	12.40	
Суп молочный с макаронными изделиями	200		18.56	
молоко	100	80	8.00	
макароны	16	120	1.92	
масло слив	8	1017.5	8.14	
сахар	6	84	0.50	
Чай с сахаром	200		1.88	
чай-заварка	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
Хлеб пшеничный	40	65.8	2.63	
итого	460		35.48	
4 день			308.22	руб
Завтрак				
Салат из моркови	100		17.05	
салат "Морковь"	110	155	17.05	
Шницель мясной натуральный рубленый	100		74.76	
мясо говядины	96	670	64.32	
лук репчат	5	95	0.48	
яйцо	5	18	2.25	
молоко или вода	7	80	0.56	
хлеб пшеничный /сухари	16	65.8	1.05	
масло сливочное	6	1017.5	6.11	
Картофель отварной	180		28.61	
масло слив	6	1017.5	6.11	
Картофель	180	125	22.50	
Чай с молоком	200		5.96	
молоко	51	80	4.08	
чай	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	770		140.21	
обед				
Овощи натуральные (по сезону)помидор	100		15.40	
помидор соленый	110	140	15.40	

Борщ с капустой и картофелем	250		12.86	
свекла	40	100	4.00	
картофель	20	125	2.50	
капуста св	20	105	2.10	
лук репчат	10	95	0.95	
морковь	13	100	1.30	
масло растительное	5	195.65	0.98	
сахар	3	84	0.25	
томат	3	261.25	0.78	
Мясо духовое	200		70.85	
говядина	83	670	55.61	
картофель	100	125	12.50	
лук репчат	6	95	0.57	
морковь	10	100	1.00	
масло растительное	6	195.65	1.17	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	860		140.92	
полдник				
Оладьи с молоком сгущ	150		21.13	
мука	61	59	3.60	
яйцо	5	18	2.25	
молоко свеж	61	80	4.88	
молоко сгущенное	20	384.2	7.68	
сахар	2	84	0.17	
дрожжи	1	2545.45	2.55	
Чай с молоком	200		5.96	
молоко свеж	51	80	4.08	
чай	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
итого	350		27.09	
5 день			326.46	руб
Завтрак				
Икра кабачковая	100		25.83	
икра кабачковая	100	258.33	25.83	
Бефстроганов	50/50		59.80	
мясо говядина	79	670	52.93	
масло растительное	6	195.65	1.17	
масло сливочн	1	1017.5	1.02	
сметана	12.5	280	3.50	
мука	3.5	59	0.21	
лук репчат	10	95	0.95	
соль	0.8	28	0.02	
Каша вязкая (гречневая)	180		12.01	
гречка	45	131.25	5.91	
масло сливочн	6	1017.5	6.11	
Компот из сухофруктов	200		3.60	
сухофрукты	20	138	2.76	
сахар	10	84	0.84	

Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	670		115.07	
обед				
Овощи натуральные (по сезону)огурец	100		11.55	
огурец соленый	110	105	11.55	
Суп с мак. изд. и картофелем	250		11.33	
масло растительное	5	195.65	0.98	
макарон изд.	12.5	120	1.50	
картофель	50	125	6.25	
лук репчат	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
томат	2.5	261.25	0.65	
Птица отварная	100		74.80	
Птица	128	543	69.50	
лук репчат	2.2	95	0.21	
масло слив	5	1017.5	5.09	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180		27.06	
масло растительное	8.4	195.65	1.64	
картофель	166	125	20.75	
лук репчат	7	95	0.67	
морковь	8	100	0.80	
соус сметанный	30		3.21	
сметана	8	280	2.24	
мука	3	59	0.18	
соль	0.2	28	0.01	
томат	3	261.25	0.78	
Кисель из сока плодового натурального	200		4.98	
сок фруктовый	60	47	2.82	
крахмал	10	132	1.32	
сахар песок	10	84	0.84	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	940		137.53	
полдник				
Омлет с сыром и маслом	150		68.29	
масло слив	4	1017.5	4.07	
яйцо	2шт	18	36.00	
молоко	55	80	4.40	
сыр российс	22	620	13.64	
масло сливочное	10	1017.5	10.18	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Компот из сухофруктов	200		3.60	
сухофрукты	20	138	2.76	
сахар	10	84	0.84	
итого	190		73.86	
6 день			335.20	руб
Завтрак				

Горошек зеленый консервированный	100		37.10	
Горошек зеленый консервированный	153	242.5	37.10	
Омлет с сыром и маслом	180		80.79	
масло слив	4	1017.5	4.07	
яйцо	2,5шт	18	45.00	
молоко	60	80	4.80	
сыр рос	27	620	16.74	
масло слив	10	1017.5	10.18	
Кофейный напиток на молоке	200		12.79	
молоко	100	80	8.00	
кофейный напиток	5	790	3.95	
сахар	10	84	0.84	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	650		141.54	
обед				
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100		15.40	
помидор соленый	110	140	15.40	
Борщ с капустой и картофелем	250		12.86	
свекла	40	100	4.00	
Картофель	20	125	2.50	
капуста св	20	105	2.10	
лук репчат	10	95	0.95	
морковь	13	100	1.30	
масло растительное	5	195.65	0.98	
сахар	3	84	0.25	
томат	3	261.25	0.78	
Плов из отварной говядины	200		69.93	
говядина	85.5	670	57.29	
масло растительное	10	195.65	1.96	
рис	45	147.5	6.64	
лук репчат	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
соль	0.3	28	0.01	
томат паста	8	261.25	2.09	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	880		142.96	
полдник				
Суп молочный с макаронными изделиями	200		18.56	
молоко	100	80	8.00	
макароны	16	120	1.92	
масло слив	8	1017.5	8.14	
сахар	6	84	0.50	
Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200	147.5	29.50	
Хлеб пшеничный	40	65.8	2.63	
итого	440		50.70	

7 день			262.68	руб
Завтрак				
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100		11.55	
огурец соленый	110	105	11.55	
Жаркое по-домашнему	180		78.40	
говядина	90	670	60.30	
масло растительное	5	195.65	0.98	
картофель	114	125	14.25	
лук репчат	11	95	1.05	
томат	7	261.25	1.83	
Чай с молоком	200		5.96	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
молоко	51	80	4.08	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
итого	650		106.78	
обед				
Овощи натуральные (по сезону) капуста квашенная	100		12.79	
капуста квашенная	110	105	11.55	
лук репчатый	3	95	0.29	
сахар	2	84	0.17	
масло растительное	4	195.65	0.78	
Суп картофельный с бобовыми	250		15.06	
горох колотый	20	73.7	1.47	
картофель	50	125	6.25	
лук репчатый	10	95	0.95	
морковь	13	100	1.30	
масло слив	5	1017.5	5.09	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100		70.94	
филе трески	100	638	63.80	
масло растительное	5	195.65	0.98	
лук реп	11	95	1.05	
морковь	25	100	2.50	
томат	10	261.25	2.61	
Рис отварной	180		17.73	
рис	65	147.5	9.59	
масло слив	8	1017.5	8.14	
Компот из сухофруктов	200		3.60	
сухофрукты	20	138	2.76	
сахар	10	84	0.84	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	940		127.92	
полдник				
Булочка , 2шт	100	230	23.00	
Кисель из сока плодового	200		4.98	
сок фруктовый	60	47	2.82	

крахмал	10	132	1.32	
сахар песок	10	84	0.84	
итого	320		27.98	
8 день			284.58	руб
Завтрак				
Запеканка из творога с молоком сгущ.	200		83.81	
творог	166	383.5	63.66	
манная крупа	12	81.25	0.98	
сахар	12	84	1.01	
яйцо	6	18	2.70	
масло слив	6	1017.5	6.11	
сметана	6	280	1.68	
сгущен молоко	20	384.20	7.68	
Хлеб пшеничный	40	65.80	2.63	
Фрукты свежие (апельсин)	100	160.00	16.00	апельсин
Кондитерское изделие - печенье	20	148.00	2.96	
Чай с сахаром и лимоном	200		3.00	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар песок	10	84	0.84	
лимон свеж	7	220	1.54	
итого	560		108.41	
обед				
Горошек зеленый консервированный	100		37.10	
Горошек зеленый консервированный	153	242.5	37.10	
Рассольник домашний	250		20.30	
масло сливочное	5	1017.5	5.09	
картофель	75	125	9.38	
капуста све	20	105	2.10	
лук	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
огурец соленый	17	105	1.79	
Рагу из птицы	150		53.28	
птица	76	543	41.27	
картофель	64	125	8.00	
лук	8	95	0.76	
морковь	15	100	1.50	
масло растительное	6	195.65	1.17	
томат	2	261.25	0.52	
мука	1	59	0.06	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	810		152.49	
полдник				
Блинчики с вар. сгущенкой	130		14.08	
мука пшеничная	75	59	4.43	
сахар	3	84	0.25	
масло растительное	3	195.65	0.59	
масло сливочное	3	1017.5	3.05	
молоко сгущенное	15	384.2	5.76	

Напиток из плодов шиповника	200	48	9.60	
итого	330		23.68	
9 день			319.52	руб
Завтрак				
Икра свекольная	100		17.05	
салат Свекла	110	155	17.05	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120		77.76	
филе трески	105	638	66.99	
мука пшеничная	3	59	0.18	
масло растительное	5	195.65	0.98	
сыр российский	2.5	620	1.55	
масло слив	5	1017.5	5.09	
сметана	10	280	2.80	
мука пшеничная	3	59	0.18	
Картофельное пюре	180		27.39	
картофель	153	125	19.13	
молоко	27	80	2.16	
масло слив	6	1017.5	6.11	
Кофейный напиток на молоке	200		12.79	
молоко	100	80	8.00	
кофейный напиток	5	790	3.95	
сахар	10	84	0.84	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	670		140.35	
обед				
Салат из моркови	100		17.05	
салат Морковь	110	155	17.05	
Борщ	250		16.58	
масло слив	5	1017.5	5.09	
свекла	40	100	4.00	
капуста свеж	30	105	3.15	
лук	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
томат	8	261.25	2.09	
сахар	3	84	0.25	
кислота лимонная	0.12	390	0.05	
Печень, тушенная в соусе (90/30)	120		53.87	
печень говяжья	127	330	41.91	
масло слив	6	1017.5	6.11	
соус сметанный	30		5.85	
сметана	13	280	3.64	
мука	4	59	0.24	
лук реп	10	95	0.95	
масло слив	1	1017.5	1.02	
соль	0.3	28	0.01	
Каша вязкая (гречневая)	180		12.01	
гречка	45	131.25	5.91	
масло сливочн	6	1017.5	6.11	
Кисель из сока плодового натурального	200		4.98	

сок фруктовый	60	47	2.82	
крахмал	10	132	1.32	
сахар песок	10	84	0.84	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	1060		117.79	
полдник				
Пудинг из творога с молоко сгущ	150		59.49	
творог	110	383.5	42.19	
манка	10	81.25	0.81	
сахар	5	84	0.42	
яйцо	3	18	1.35	
изюм	5	530	2.65	
сметана	8	280	2.24	
масло сливочное	4	1017.5	4.07	
сгущенное молоко	15	384.2	5.76	
чай с сахаром	200		1.88	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
итого	350		61.37	
10день			297.69	руб
Завтрак				
Икра кабачковая	100		25.83	
икра из кабачков	100	258.33	25.83	
Тефтели из говядины 1-й вар. с соусом	90/30		57.10	
говядина	75	670	50.25	
масло растительное	2.5	195.65	0.49	
хлеб пшеничный	16.5	65.8	1.09	
лук	12	95	1.14	
соус томатный	30		4.14	
масло слив	1	1017.5	1.02	
лук	2	95	0.19	
морковь	2	100	0.20	
томат	10	261.25	2.61	
мука	2	59	0.12	
Капуста тушеная	180		22.85	
масло растительное	6	195.65	1.17	
капуста свеж	180	105	18.90	
лук	6	95	0.57	
морковь	9	100	0.90	
томат	5	261.25	1.31	
Чай с сахаром	200		1.88	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар	15	84	1.26	
Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Молоко в упаковке тетрапак, 200гр	200	137.5	27.50	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	702		143.49	

обед				
Горошек зеленый консервированный	100		0.00	
Горошек зеленый консервированный	153		0.00	
Суп картофельный с крупой(перловой)	250		10.98	
масло сливочное	3	1017.5	3.05	
картофель	45	125	5.63	
перловая	5	70	0.35	
лук	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
Шницель рыбный натуральный	100		84.52	
филе трески	123	638	78.47	
лук репчат	5	95	0.48	
яйцо	5	18	2.25	
молоко или вода	7	80	0.56	
сухари	12	132	1.58	
масло растительное	6	195.65	1.17	
Рагу из овощей	180		22.32	
масло растительное	6	195.65	1.17	
картофель	100	125	12.50	
капуста свеж	35	105	3.68	
лук	6	95	0.57	
морковь	44	100	4.40	
Напиток из плодов шиповника	200	48	9.60	
Фрукты свежие	100	55	5.5	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	1040		140.72	
полдник				
Блинчики с джемом	150		10.48	
мука пшеничная	75	59	4.43	
сахар	3	84	0.25	
масло растительное	3	195.65	0.59	
масло сливочное	3	1017.5	3.05	
джем	15	144	2.16	
Чай с сахаром и лимоном	200		3.00	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар песок	10	84	0.84	
лимон свеж	7	220	1.54	
итого	350		13.48	
СВОДНАЯ стоимость детодня:				
завтраки	дни			
	1		85.68	
	2		96.95	
	3		104.23	
	4		140.21	
	5		115.07	

6			141.54	
7			106.78	
8			108.41	апельсин
9			140.35	
10			143.49	
итого			118.27	
обеды	дни			
1			129.37	
2			162.75	
3			105.56	
4			140.92	
5			137.53	
6			142.96	
7			127.92	
8			152.49	
9			117.79	
10			140.72	
итого			135.80	
полдники	дни			
1			68.50	
2			56.90	
3			35.48	
4			27.09	
5			73.86	
6			50.70	
7			27.98	
8			23.68	
9			61.37	
10			13.48	
итого			43.90	
завтрак+обед+полдник			297.98	
завтрак+обед			254.07	