

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



/ И.Ю. Бурасова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся МАОУ СОШ №14
в возрасте от 7-11 лет**

Сезон: Все

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.***

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Макаронные изделия с твердым сыром	150/20	15,65	12,62	26,31	282,97	333
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			19,26	21,01	59,02	507,19	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200/5	4,74	0,59	18,96	106,26	144
	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	90/20	1,77	2,62	8,02	63,48	306
	Греча рассыпчатая	150	8,71	6,37	39,37	249,28	49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			18,7	10,07	117,74	761,64	
Итого за день			37,96	31,08	176,76	1268,83	

(лист 2)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,95	17,04	8	369,25	0,23
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3	378
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			11,1	20,72	59,01	670,73	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/5	0,8	3,26	5,24	236,02	124,01
	Зразы рубленые с соусом молочным	90/20	1,72	6,88	8,11	101,84	664
	Макаронные изделия отварные	150	10,5	6,29	25,31	199,84	332
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			16,12	16,93	76,33	707,01	
Итого за день			27,22	37,65	135,34	1377,74	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	3,09	11,13	11,97	161,23	0,18
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,17	77,55	
Итого за Завтрак			6,85	12,29	65,3	405,99	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,42	2,14	10,64	67,67	839
	Плов из отварной курицы	240	21,08	18,41	32,62	380,7	54,12
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			25,81	21,16	69,58	792,29	
Итого за день			32,66	33,45	134,88	1198,28	

(лист 4)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета мясная с соусом	90/20	0,98	1,99	5,8	162,41	381
	Греча рассыпчатая	150	8,71	6,37	39,37	249,28	49
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			13,45	8,99	89,07	628,77	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/5	1,17	2,05	8,7	289,32	114
	Гуляш	45/45	11,48	6,49	2,64	115,03	437
	Пюре гороховое	150	14,82	7,29	35,72	267,74	161
	Напиток Виталайт	200			96	146	0,1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			30,51	16,32	165,57	925,41	
Итого за день			43,96	25,31	254,64	1554,18	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150	18,12	5,62	30,76	250,15	576
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			21,94	6,26	74,85	449,62	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/5	1,75	3,41	12,89	89,57	132,01
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	90/20	1,01	7,44	2,46	81,03	174
	Макаронные изделия отварные	150	10,5	6,29	25,31	199,84	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	2,18	0,43	19,27	90,48	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			17,46	17,77	98,47	743,22	
Итого за день			39,4	24,03	173,32	1192,84	

(лист 6)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Омлет натуральный	150	15,14	24,84	2,83	295,71	187,02
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			20,55	28,38	40,31	520,33	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,96	4,38	14,98	119,49	102
	Зразы рубленные с соусом молочным	90/20	1,72	6,88	8,11	101,84	664
	Греча рассыпчатая	150	8,71	6,37	39,37	249,28	49
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3	378
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			18,45	18,12	107,05	704,23	
Итого за день			39	46,5	147,36	1224,56	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	2,97	11	9,79	150,85	0,2
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			6,14	19,3	47,56	391,06	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/5	0,8	3,26	5,24	236,02	124,01
	Плов из отварной курицы	240	21,08	18,41	32,62	380,7	54,12
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			25,19	22,28	64,18	960,64	
Итого за день			31,33	41,58	111,74	1351,7	

(лист 8)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	3,09	11,13	11,97	161,23	0,18
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
	Фрукты свежие	165	0,66	0,66	16,17	77,55	458
Итого за Завтрак			6,79	12,28	65,62	425,7	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	3,28	0,63	26,02	123,38	38
	Азу по-татарски (свинина)	240	3,19	7,28	24,57	177,08	850
	Напиток Виталайт	200			96	146	0,1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			9,51	8,4	169,1	553,78	
Итого за день			16,3	20,68	234,72	979,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	96
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,95	17,04	8	369,25	0,23
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			8,56	25,43	40,71	593,47	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/5	1,17	2,05	8,7	289,32	114
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	90/20	1,01	7,44	2,46	81,03	174
	Макаронные изделия отварные	150	10,5	6,29	25,31	199,84	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			16,16	16,27	87,86	912,81	
Итого за день			24,72	41,7	128,57	1506,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки мясные (свинина) с соусом	90/20	14,99	15,54	9,24	236,75	466
	Рис припущенный	150	0,04	4,24	0,05	125	512
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Завтрак			18,13	20,28	46,45	528,96	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/5	1,75	3,41	12,89	89,57	132,01
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	90/20	15,27	18,06	4,13	240,04	503
	Греча рассыпчатая	150	8,71	6,37	39,37	249,28	49
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3	378
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	20	1,46	0,29	12,85	60,32	1
	Хлеб подовый "Сила"	20	1,58	0,2	9,66	47	1,01
Итого за Обед			28,79	28,33	100,98	812,51	
Итого за день			46,92	48,61	147,43	1341,47	

Итого за период	338,47	350,39	1654,5	13062,56	
Среднее значение за период	24,2	25	118,2	933	

Составил _____

Утвердил _____

