

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



**Примерное двухнедельное меню**  
**МАОУ СОШ №14**  
**для учащихся детей с ограниченными**  
**возможностями здоровья 2 смена обед и**  
**полдник**  
**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

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: понедельник

Обед 2 смена							
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	
<b>Итого за Обед</b>			18,7	10,07	117,74	761,64	
Полдник							
Булочка Домашняя	75	0,56	9,21	11,37	130,54	274	
Чай с сахаром	200	0	0	79,6	41,4	685,01	
<b>Итого за Полдник</b>			0,56	9,21	90,97	171,94	
<b>Итого за день</b>			45,46	19,28	208,71	933,58	

(лист 2)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: вторник

Зразы рубленные с соусом							
	90/20	1,72	6,88	8,11	101,84	664	
Рис припущенный							
	150	0,04	4,24	0,05	125	512	
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	
<b>Итого за Обед</b>			5,66	14,88	51,07	632,17	
Полдник							
Булочка с корицей							
	75	4,43	5,63	39,12	224,72	438	
Сок							
	200	0,5	0,1	10,1	46	1	
<b>Итого за Полдник</b>			7,93	5,73	49,22	270,72	
<b>Итого за день</b>			13,59	20,61	100,29	902,89	



Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: среда

	Плов из отварной курицы	280	24,59	21,48	38,05	444,15	54,12
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	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			29,32	24,23	75,01	855,74	
Полдник							
	Булочка с маком	75	1,35	3,88	6,48	60,32	772
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	1
Итого за Полдник			1,41	3,89	21,13	120,21	
Итого за день			30,73	28,12	96,14	975,95	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: четверг

Обед 2 смена							
	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.	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	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	75	8,7	3,86	29,53	188,19	438
	Чай с сахаром	200	0	0	79,6	41,4	685,01
Итого за Полдник			8,7	3,86	109,13	229,59	
Итого за день			39,21	20,18	274,7	1155	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: пятница

Обед 2 смена							
	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.	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	
Полдник							
	Булочка Российская	75	1,55	5,51	15,39	117,3	474
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	1
Итого за Полдник			1,61	5,52	30,04	177,19	
Итого за день			19,07	23,29	128,51	920,41	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: понедельник

Обед 2 смена							
	Зразы рубленные с соусом	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.	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	
Полдник							
	Сдоба Выборгская	75	0,89	3,53	10,56	77,48	2224
	Чай с сахаром	200	0	0	79,6	41,4	685,01
Итого за Полдник			0,89	3,53	90,16	118,88	
Итого за день			19,34	21,65	197,21	823,11	



Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: вторник

Обед 2 смена							
	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			7,3	11,15	56,13	757,02	
Полдник							
	Булочка Домашняя	75	0,56	9,21	11,37	130,54	274
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	1
Итого за Полдник			0,62	9,22	26,02	190,43	
Итого за день			7,92	20,37	82,15	947,45	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: среда

Обед 2 смена							
	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			27,4	19,53	177,15	757,4	
Полдник							
	Гребешок с повидлом	75	6,27	2,19	48,89	240,26	2224
	Чай с сахаром	200	0	0	79,6	41,4	685,01
Итого за Полдник			6,27	2,19	128,49	281,66	
Итого за день			33,67	21,72	305,64	1039,06	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: четверг

Обед 2 смена							
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		
Полдник							
Булочка Российская	75	1,55	5,51	15,39	117,3	474	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	1	
Итого за Полдник		1,61	2,52	30,04	177,19		
Итого за день		17,77	18,79	117,9	1090		

(лист 10)

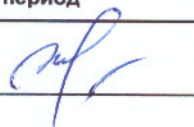
Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: пятница

Обед 2 смена							
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		
Полдник							
Булочка с корицей	75	4,43	5,63	39,12	224,72	438	
Чай с сахаром	200	0	0	79,6	41,4	685,01	
Итого за Полдник		4,43	5,63	118,72	266,12		
Итого за день		33,22	33,96	219,7	1078,63		
Итого за период		220,77	207,79	1535,85	8752,48		
Среднее значение за период		23,68	22,14	171,71	966,03		

Составил




Утвердил

