

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 12 лет и старше**

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 5-11 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	180/25	18,87	15,22	31,73	341,23	333
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,01
Итого за Завтрак			24,72	24	82,12	649,27	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250/5	5,89	0,73	23,59	132,18	144
	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	100/30	2,09	3,09	9,48	75,02	306
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	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"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			24,21	12,29	147,78	926,12	
Итого за день			48,93	36,29	229,9	1575,39	

(лист 2)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	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"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			15,05	23,97	68,67	755,43	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/5	1	4,06	6,52	293,58	124,01
	Зразы рубленые с соусом молочным	100/30	2,03	8,12	9,58	120,36	664
	Макаронные изделия отварные	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			21,76	20,72	106,65	930,38	
Итого за день			36,81	44,69	175,32	1685,81	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной курицы	280	24,59	21,48	38,05	444,15	54,12
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			30,66	22,46	98,04	738,39	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	4,1	0,79	32,53	154,23	38
	Котлеты рубленные из бройлеров цыплят с соусом	100/30	3,21	3,91	22,11	138,46	295
	Макаронные изделия отварные	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1,01
Итого за Обед			27,04	13,45	138,67	1007,24	
Итого за день			57,7	35,91	236,71	1745,63	

(лист 4)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета мясная с соусом	100/30	1,16	2,35	6,85	191,94	381
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			18,12	10,97	127,99	941,02	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	250/5	1,46	2,55	10,82	359,89	114
	Гуляш	50/50	12,75	7,21	2,94	127,81	437
	Пюре гороховое	180	17,78	8,75	42,86	321,28	161
	Напиток Виталайт	200			96	146	0,1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			38,79	19,63	204,06	1199,78	
Итого за день			56,91	30,6	332,05	2140,8	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	180	21,74	6,74	36,91	300,18	576
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			30,24	10,78	97,09	614,51	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/5	2,18	4,24	16,04	111,42	132,01
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	100/30	1,2	8,79	2,91	95,76	174
	Макаронные изделия отварные	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			23,22	21,7	129,64	927,09	
Итого за день			53,46	32,48	226,73	1541,6	

(лист 6)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Омлет натуральный	180	18,17	29,81	3,4	354,85	187,02
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			28,98	36,89	63,39	724,49	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,2	5,47	18,72	149,36	102
	Зразы рубленые с соусом молочным	100/30	2,03	8,12	9,58	120,36	664
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3	378
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			25,5	22,35	149,06	939,96	
Итого за день			54,48	59,24	212,45	1664,45	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной курицы	280	24,59	21,48	38,05	444,15	54,12
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Итого за Завтрак			30,72	22,47	98,23	720,78
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/5	1	4,06	6,52	293,58	124,01
	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	100	1,61	2,38	7,29	57,71	306
	Макаронные изделия отварные	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	158
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			22,28	15,23	99,43	1072,5	
Итого за день			53	37,7	197,66	1793,28	

(лист 8)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Азу по-татарски (свинина)	280	3,72	8,49	28,67	206,59	850
	Чай с сахаром	200			14,97	79,6	685,01
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
	Итого за Завтрак			9,79	9,47	88,66	500,83
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	4,1	0,79	32,53	154,23	38
	Котлета мясная с соусом	100/30	1,16	2,35	6,85	191,94	381
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	Напиток Виталайт	200			96	146	0,1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			22,51	11,9	234,06	1036,11	
Итого за день			32,3	21,37	322,72	1536,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	100/30	1,2	8,79	2,91	95,76	174
	Макаронные изделия отварные	180	12,6	7,55	30,37	239,81	332
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	1
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			20,37	17,42	88,4	596,21	
Обед							
	Борщ с калустой, картофелем на курином бульоне	250/5	1,46	2,55	10,82	359,89	114
	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	100/30	2,09	3,09	9,48	75,02	306
	Пюре картофельное	180	4,08	6,74	23,83	172,98	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3	639
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			14,87	13,5	124,45	1087,99	
Итого за день			35,24	30,92	212,85	1684,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки мясные (свинина) с соусом	100/30	17,71	18,36	10,92	279,79	466
	Рис припущенный	180	0,05	5,09	0,06	150	512
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	14,65	59,89	154
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	40	2,91	0,58	25,7	120,64	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Завтрак			23,89	24,44	70,65	704,32	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/5	2,18	4,24	16,04	111,42	132,01
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	100/30	18,04	21,35	4,88	283,69	503
	Греча рассыпчатая	180	10,45	7,64	47,24	299,14	49
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3	378
	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	50	3,64	0,72	32,12	150,8	1
	Хлеб подовый "Сила"	40	3,16	0,4	19,32	94	1,01
Итого за Обед			37,49	34,35	141,68	1065,35	
Итого за день			61,38	58,79	212,33	1769,67	

Итого за период	489,21	387,79	2368,46	17204,97	
Среднее значение за период	34,9	27,7	169,2	1228,9	

Составил _____ *mlr*

Утвердил _____ *Jul*

