

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

 / И.О. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 / С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

МАОУ «СОШ №14»

в возрасте от 7-11 лет

обеда

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: 1-4ДОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124,01
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	90	18,45	4,61	5,85	140	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
	Итого за Обед			42,35	20,88	124,92	810,16

(лист 2)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Шницель из свинины	90	12,24	22,86	23,67	217,65	268
	Каша гречневая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед			31,19	41,5	164,23	841,87

(лист 3)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	210	2,31	3,79	14,99	147,33	88,02
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
	Итого за Обед			23,06	28,19	101,01	910,13

(лист 4)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	210	7,52	4,12	18,71	76,88	96,02
	Тефтели 2 вариант	90	6,96	16,1	11,6	233	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
	Итого за Обед			28,48	31,47	134,45	810,17

(лист 5)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	7,01	16,55	23,62	182,86	101,03
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	637
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Обед			26,89	26,59	107,89	803,32	

(лист 6)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,04	416,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			32,29	41,68	179,05	1001,26	

(лист 7)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124,01
	Зразы рубленые (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			40,41	31,41	118,82	825,19	

(лист 8)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	96,02
	Кура тушеная в томатном соусе	90/20	17,94	16,84	2,54	232,61	179
	Рис припущенный с овощами	150	5,71	5,99	28,53	188,4	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед			34,74	28,37	78,29	738,43

(лист 9)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/10	18,78	34,9	63,08	231,41	114
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	637
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		39,38	45,11	159,15	885,77	

(лист 10)

Рацион: 1-4ДОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	20,99	28,07	16,69	298,52	148,01
	Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			42,52	52,77	132,65	1067,72	
Итого за период			341,31	347,97	1300,46	8694,02	
Среднее значение за период			34,131	34,797	130,046	869,402	

Составил _____

Утвердил _____

