

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

И.Ю. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

МАОУ «СОШ №14»

в возрасте от 7-11 лет

Завтраки

Сезон: все

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,***

В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые	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 Завтрак			23,67	21,24	92,51	590,66	

(лист 2)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

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 вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	9,11	11,13	41,17	279,16	173
	Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62	458
	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 Завтрак			18,6	18,86	112,59	647,06	

(лист 3)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак			20,75	24,4	86,02	762,8	

(лист 4)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Запеканка из творога с рисом	150	17,12	11,37	40,79	301,43	15
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	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 Завтрак			22,99	33,39	106,39	760,83	

(лист 5)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	24,34	23,31	100,46	484,29	276
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
	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 Завтрак			32,33	27,47	151,12	746,56	

(лист 6)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак			23,67	21,24	92,51	590,66	

(лист 7)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 2

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 вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	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 Завтрак			18,39	18,45	122,4	675,83	

(лист 8)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кура тушеная в томатном соусе	90/20	17,94	16,84	2,54	232,61	179
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	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 Завтрак			25,47	23,21	84,34	732,64	

(лист 9)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 2 вариант (свинина)	90	6,96	16,1	11,6	233	279
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	212
	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 Завтрак			14,39	22,92	114,71	689,72	

(лист 10)

Рацион: 1-4 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37	284
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8	377
	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

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



/ И.Ю. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

МАОУ «СОШ №14»

в возрасте от 12 лет и старше

Завтраки

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: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	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 Завтрак			26,31	23,8	98,28	651,11	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	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 Завтрак			26,76	36,7	113,56	676,22	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			24,11	28,55	101,27	874,2	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Запеканка из творога с рисом	200	22,83	15,16	54,39	401,91	15
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	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 Завтрак			28,7	37,18	119,99	861,31	

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак		37,74	32,65	173,44	854,18	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зразы рубленые (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	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 Завтрак			26,31	23,8	98,28	651,11	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	355,6	416,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	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 Завтрак			28,55	38,64	120,14	831,03	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кура тушеная в томатном соусе	100/30	21,2	19,9	3	274,9	179
	Рис припущенный с овощами	180	6,85	7,19	34,24	226,08	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 Завтрак			31,98	28,71	66,64	745,18	

(лист 9)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 2 вариант	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	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 Завтрак			15,8	25,75	125,75	761,11	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
Омлет натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8	377
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 Завтрак		23,02	52,08	48,53	745,03	
Итого за период		231,54	295,21	892,44	6796,3	
Среднее значение за период		23,154	29,521	89,244	679,63	

Составил _____

Утвердил _____



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

 / И.Ю. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

_____ / С.В. Балакин

Примерное двухнедельное меню
МАОУ «СОШ №14»
в возрасте от 12 лет и старше без глютеновая
диета
завтраки
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: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые	100	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Макаронные изделия	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлебцы	10			5	21	1,04
Итого за Завтрак			22,48	22,18	73,94	535,91	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины	100	13,6	25,4	26,3	241,83	268
	Каша гречневая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы	10			5	21	1,04
Итого за Завтрак			22,93	35,08	89,22	561,02	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из бройлеров-	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	Компот из смеси	200	0,1		0,06	108	349
	Хлебцы	10	2,4		5	21	1,04
	Итого за Завтрак			22,68	26,93	76,93	759

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Запеканка из творога с	200	22,83	15,16	54,39	401,91	15
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы	10			5	21	1,04
Итого за Завтрак			24,87	35,56	95,65	746,11	

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	29,75	28,49	122,78	591,91	276
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
	Хлебцы	10			5	21	1,04
Итого за Завтрак			33,91	31,03	149,1	738,98	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл.б/гл.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	355,6	416,01

Каша гречневая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Хлебцы	10			5	21	1,04
Итого за Завтрак		24,72	37,02	95,8	715,83	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл.б/гл. Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые	100	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Каша гречневая рпсыпчатая	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлебцы	10			5	21	1,04
	Итого за Завтрак		22,48	22,18	73,94	535,91	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл.б/гл. Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кура тушеная в томатном	100/30	21,2	19,9	3	274,9	179
	Рис припущенный с	180	6,85	7,19	34,24	226,08	205
	Компот из смеси	200	0,1		0,06	108	349
	Хлебцы	10			5	21	1,04
	Итого за Завтрак		28,15	27,09	42,3	629,98	

(лист 9)

Рацион: 5-11 кл.б/гл. Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлебцы	10			5	21	1,04
	Итого за Завтрак		11,97	24,13	101,41	645,91	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл.б/гл. Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Омлет натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8	377
	Хлебцы	10			5	21	1,04
	Итого за Завтрак		19,19	50,46	24,19	629,83	
Итого за период		199,47	280,63	673,38	5759,5		
Среднее значение за период		19,947	28,063	67,338	575,95		

Составил _____

Утвердил _____