

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 ДОВЗ
завтраки и обеды**

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

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл. Меню приготавливаемых блюд 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	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Котлеты рубленые из	100	20,5	5,12	6,5	155,56	295
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			49,59	25,06	147,29	954,12	
Полдник	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
Итого за Полдник			4,77	3,68	53,09	257,57	
Итого за день			80,67	52,54	298,66	1862,8	

(лист 2)

Рацион: 5-11 ДОВЗ 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 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			20,76	21,5	122,4	713,53	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	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 Обед			34,75	46,02	194,91	966,25	
Полдник	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Полдник			7,24	7,15	69,38	345,54	
Итого за день			62,75	74,67	386,69	2025,32	

(лист 2)

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл. Неделя: 1 День: среда

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

Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	250/10	16,38	20,51	15,99	321,42	174
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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62	458
Итого за Завтрак		21,28	22,96	82,52	624,24	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,41	88,02
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 Обед		26,97	33,24	119,83	1056,61	
Полдник						
Булочка с маком	100	12,32	12,92	39,4	292,32	424
Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Полдник		12,53	12,95	55,4	357,32	
Итого за день		60,78	69,15	257,75	2038,17	

(лист 4)

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

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	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
	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			32,15	36,05	146,06	889,14	
Полдник							
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Полдник			9,1	9,08	52,92	313,19	
Итого за день			69,95	82,31	318,97	2063,64	

(лист 5)

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

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
	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	
Обед							

Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	8,76	20,68	29,52	228,58	101,03
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 Обед		31,76	32,45	122,88	930,75	
Полдник						
Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425
Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
Итого за Полдник		9,21	9,96	37,45	267,45	
Итого за день		78,71	75,06	333,77	2052,38	

(лист 6)

Рацион: 5-11 ДОВЗ 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
	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			20,76	21,5	122,4	713,53	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	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 Обед			36,54	47,96	201,49	1121,06	
Полдник							
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Полдник			7,24	7,15	69,38	345,54	
Итого за день			64,54	76,61	393,27	2180,13	

(лист 7)

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: вторник

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
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	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			34,67	45,08	178,32	960	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Зразы рубленные (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 Обед			47,04	36,39	130,85	941,47	
Полдник							
	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438

Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
Итого за Полдник		4,77	3,68	53,09	257,57	
Итого за день		86,48	85,15	362,26	2159,04	

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	17,5	19,6	42,01	385,9	175
	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
	Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62	458
	Итого за Завтрак			22,59	22,02	117,56	716,72
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	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 Обед			40,93	33,62	88,91	836,7	
Полдник	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24	424
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Полдник			9,64	9,69	54,57	312,24	
Итого за день			73,16	65,33	261,04	1865,66	

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (свинина)	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	
Обед	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	250/10	23,25	43,21	78,1	286,51	114
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	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			46,49	54,85	178,28	1001,18	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Полдник			9,1	9,08	52,92	313,19	
Итого за день			71,39	89,68	356,95	2075,48	

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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	
Обед							
Суп-лапша на курином бульоне	250	26,24	35,09	20,86	373,15	148,01	
Каша Царская с курой	280	20,18	26,93	71,87	630	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			50,65	63,64	147,09	1232,35	
Полдник							
Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425	
Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377	
Итого за Полдник			7,76	8,39	41,07	262,63	
Итого за день			81,43	124,11	236,69	2240,01	
Итого за период			730,72	795,41	3227,24	20664,25	
Среднее значение за период			73,1	79,5	322,7	2066,4	

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 7-11 лет ДОВЗ

Завтраки и обеды

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: 1-4 ДОВЗ кл.		Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Зразы рубленые (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			23,67	21,24	92,51	590,66
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53
	Котлеты рубленые из	90	18,45	4,61	5,85	140
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8
Итого за Обед			42,35	20,88	124,92	810,16
Полдник						
	Булочка с корицей	100	5,69	4,64	38,25	220,76
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92
Итого за Полдник			6,19	4,84	62,65	312,76
Итого за день			72,21	46,96	280,08	1713,58

Меню приготавливаемых блюд						
Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.		Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	9,11	11,13	41,17	279,16
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			18,6	18,86	112,59	647,06
Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03
	Шницель из свинины	90	12,24	22,86	23,67	217,65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Обед			31,19	41,5	164,23	841,87
Полдник						
	Булочка домашняя	100	8,43	9,52	36,4	252,32
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3
Итого за Полдник			9,35	9,53	78,48	408,62
Итого за день			59,14	69,89	355,3	1897,55

Меню приготавливаемых блюд						
Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.		Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						

Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200/10	13,23	16,57	12,91	259,61
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8
Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120
Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8
Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62
Итого за Завтрак		19,24	19,2	83,52	586,83
Обед					
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	210	2,31	3,79	14,99	147,33
Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8
Итого за Обед		23,06	28,19	101,01	910,13
Полдник					
Булочка с маком	100	12,32	12,92	39,4	292,32
Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65
Итого за Полдник		12,53	12,95	55,4	357,32
Итого за день		54,83	60,34	239,93	1854,28

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2
	Запеканка из творога с рисом	150	17,12	11,37	40,79	301,43
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			22,99	33,39	106,39	760,83
Обед						
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	210	7,52	4,12	18,71	76,88
	Тефтели 2 вариант (свинина)	90	6,96	16,1	11,6	233
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8
Итого за Обед			28,48	31,47	134,45	810,17
Полдник						
	Гребешок с повидлом	100	11,6	12,1	37,2	293,58
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
Итого за Полдник			12	12,1	62,22	386,58
Итого за день			63,47	76,96	303,06	1957,58

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			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
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			32,33	27,47	151,12	746,56
Обед						

Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	7,01	16,55	23,62	182,86
Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86
Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8
Итого за Обед		26,89	26,59	107,89	803,32
Полдник					
Булочка дорожная	100	10,07	11,14	33,43	263,51
Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82
Итого за Полдник		11,73	12,74	45,81	333,33
Итого за день		70,95	66,8	304,82	1883,21

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3
	Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			19,25	19,25	143,59	777,45
Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03
	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Обед			32,29	41,68	179,05	1001,26
Полдник						
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3
Итого за Полдник			7,24	7,15	69,38	345,54
Итого за день			58,78	68,08	392,02	2124,25

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	24,34	23,31	100,46	484,29
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			28,77	32,33	154,3	778,59
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53
	Зразы рубленые (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Обед			40,41	31,41	118,82	825,19
Полдник						

Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57
Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92
Итого за Полдник		4,77	3,68	53,09	257,57
Итого за день		73,95	67,42	326,21	1861,35

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	14,13	15,83	33,93	311,69
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
	Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62
Итого за Завтрак			19,22	18,25	109,48	642,51
Обед						
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22
	Кура тушеная в томатном соусе	90/20	17,94	16,84	2,54	232,61
	Рис припущенный с овощами	150	5,71	5,99	28,53	188,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Обед			34,74	28,37	78,29	738,43
Полдник						
	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
Итого за Полдник			9,64	9,69	54,57	312,24
Итого за день			63,6	56,31	242,34	1693,18

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Тфтели 2 вариант (свинина)	90	6,96	16,1	11,6	233
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			14,39	22,92	114,71	689,72
Обед						
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/10	18,78	34,9	63,08	231,41
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Обед			39,38	45,11	159,15	885,77
Полдник						
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
Итого за Полдник			9,1	9,08	52,92	313,19
Итого за день			62,87	77,11	326,78	1888,68

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

прием пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная ценность
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Завтрак			18,22	35,87	47,55	575,47
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	20,99	28,07	16,69	298,52
	Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2
Итого за Обед			42,52	52,77	132,65	1067,72
Полдник	Булочка дорожная	100	10,07	11,14	33,43	263,51
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65
Итого за Полдник			10,28	11,17	49,43	328,51
Итого за день			71,02	99,81	229,63	1971,7
Итого за период			650,92	696,88	3000,27	18911,46
Среднее значение за период			65,1	69,7	300	1891,1

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 7-11 лет ДОВЗ

2 смена

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: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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 бульоне	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124,01
	Котлеты рубленые 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
Полдник	Булочка с корицей	100	5,69	4,64	38,25	220,76	438
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Итого за Полдник		6,19	4,84	62,65	312,76	
Итого за день			48,54	25,72	187,57	1122,92	

(лист 2)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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
Полдник	Булочка домашняя	100	8,43	9,52	36,4	252,32	424
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Итого за Полдник		9,35	9,53	78,48	408,62	
Итого за день			40,54	51,03	242,71	1250,49	

(лист 3)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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	
Полдник						
Булочка с маком	100	12,32	12,92	39,4	292,32	424
Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
Итого за Полдник		12,53	12,95	55,4	357,32	
Итого за день		35,59	41,14	156,41	1267,45	

(лист 4)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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	
Полдник							
	Гребешок с повидлом	100	11,6	12,1	37,2	293,58	406
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Полдник			12	12,1	62,22	386,58	
Итого за день			40,48	43,57	196,67	1196,75	

(лист 5)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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	
Полдник							
	Булочка дорожная	100	10,07	11,14	33,43	263,51	425
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
Итого за Полдник			11,73	12,74	45,81	333,33	
Итого за день			38,62	39,33	153,7	1136,65	

(лист 6)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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	
Полдник						
Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Полдник		7,24	7,15	69,38	345,54	
Итого за день		39,53	48,83	248,43	1346,8	

(лист 7)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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	
Полдник							
	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
Итого за Полдник			4,77	3,68	53,09	257,57	
Итого за день			45,18	35,09	171,91	1082,76	

(лист 8)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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	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	
Полдник							
	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24	424

Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Полдник		9,64	9,69	54,57	312,24	
Итого за день		44,38	38,06	132,86	1050,67	

(лист 9)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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
Полдник	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Итого за Полдник			9,1	9,08	52,92	313,19
Итого за день			48,48	54,19	212,07	1198,96	

(лист 10)

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл. 2 смена

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
Полдник	Булочка дорожная	100	10,07	11,14	33,43	263,51	425
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Итого за Полдник			10,28	11,17	49,43	328,51
Итого за день			52,8	63,94	182,08	1396,23	
Итого за период			434,14	440,9	1884,41	12049,68	
Среднее значение за период			43,414	44,09	188,441	1204,968	

Составил _____

Утвердил _____

