

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
завтрак**

Сезон: все

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

В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 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 | 1 | 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 пшенная 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 | 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 | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Завтрак | | | 21,23 | 24,7 | 91 | 784,2 | |

(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 |
| Итого за Завтрак | | | 18,22 | 35,87 | 47,55 | 575,47 | |

| | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--|
| Итого за период | 172,18 | 208,85 | 801,89 | 5557,3 | |
| Среднее значение за период | 17,218 | 20,885 | 80,189 | 555,73 | |

Составил _____

Утвердил _____

