

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 2015 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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			26,31	23,8	98,28	651,11	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			49,59	25,06	147,29	954,12	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
<b>Итого за Полдник</b>			4,77	3,68	53,09	257,57	
<b>Итого за день</b>			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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,76	21,5	122,4	713,53	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			34,75	46,02	194,91	966,25	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
<b>Итого за Полдник</b>			7,24	7,15	69,38	345,54	
<b>Итого за день</b>			62,75	74,67	386,69	2025,32	

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 1

День: среда

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			21,28	22,96	82,52	624,24	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			26,97	33,24	119,83	1056,61	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с маком	100	12,32	12,92	39,4	292,32	424
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
<b>Итого за Полдник</b>			12,53	12,95	55,4	357,32	
<b>Итого за день</b>			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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			28,7	37,18	119,99	861,31	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			32,15	36,05	146,06	889,14	
<b>Полдник</b>							
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Полдник</b>			9,1	9,08	52,92	313,19	
<b>Итого за день</b>			69,95	82,31	318,97	2063,64	

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>37,74</b>	<b>32,65</b>	<b>173,44</b>	<b>854,18</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,76</b>	<b>32,45</b>	<b>122,88</b>	<b>930,75</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9,21</b>	<b>9,96</b>	<b>37,45</b>	<b>267,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,71</b>	<b>75,06</b>	<b>333,77</b>	<b>2052,38</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,76</b>	<b>21,5</b>	<b>122,4</b>	<b>713,53</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,54</b>	<b>47,96</b>	<b>201,49</b>	<b>1121,06</b>	
Полдник	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,24</b>	<b>7,15</b>	<b>69,38</b>	<b>345,54</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64,54</b>	<b>76,61</b>	<b>393,27</b>	<b>2180,13</b>	

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			34,67	45,08	178,32	960	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	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
<b>Итого за Обед</b>			47,04	36,39	130,85	941,47	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
<b>Итого за Полдник</b>			4,77	3,68	53,09	257,57	
<b>Итого за день</b>			86,48	85,15	362,26	2159,04	

(лист 8)

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			22,59	22,02	117,56	716,72	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	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
<b>Итого за Обед</b>			40,93	33,62	88,91	836,7	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24	424
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Полдник</b>			9,64	9,69	54,57	312,24	
<b>Итого за день</b>			73,16	65,33	261,04	1865,66	

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			15,8	25,75	125,75	761,11	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			46,49	54,85	178,28	1001,18	
<b>Полдник</b>							
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
<b>Итого за Полдник</b>			9,1	9,08	52,92	313,19	
<b>Итого за день</b>			71,39	89,68	356,95	2075,48	

(лист 10)

Рацион: 5-11 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,02	52,08	48,53	745,03	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			50,65	63,64	147,09	1232,35	
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
<b>Итого за Полдник</b>			7,76	8,39	41,07	262,63	
<b>Итого за день</b>			81,43	124,11	236,69	2240,01	
<b>Итого за период</b>			730,72	795,41	3227,24	20664,25	
<b>Среднее значение за период</b>			79,5	79,5	322,7	2066,4	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

