

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 2015 г.*

Г. Верхняя Салда

Рацион: 1-4 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)	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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,67	21,24	92,51	590,66	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124,01
	Котлеты рубленые из	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
<b>Итого за Обед</b>			42,35	20,88	124,92	810,16	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с корицей	100	5,69	4,64	38,25	220,76	438
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
<b>Итого за Полдник</b>			6,19	4,84	62,65	312,76	
<b>Итого за день</b>			72,21	46,96	280,08	1713,58	

(лист 2)

Рацион: 1-4 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 пшенная с маслом сливочным	200/10	9,11	11,13	41,17	279,16	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>			18,6	18,86	112,59	647,06	
<b>Обед</b>							
	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 рассыпчатая	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
<b>Итого за Обед</b>			31,19	41,5	164,23	841,87	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	100	8,43	9,52	36,4	252,32	424
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
<b>Итого за Полдник</b>			9,35	9,53	78,48	408,62	
<b>Итого за день</b>			59,14	69,89	355,3	1897,55	

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200/10	13,23	16,57	12,91	259,61	174
	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8	377
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
	Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62	458
<b>Итого за Завтрак</b>			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	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
<b>Итого за Обед</b>			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
<b>Итого за Полдник</b>			12,53	12,95	55,4	357,32	
<b>Итого за день</b>			54,83	60,34	239,93	1854,28	

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			22,99	33,39	106,39	760,83	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	210	7,52	4,12	18,71	76,88	96,02
	Тефтели 2 вариант (свинина)	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
<b>Итого за Обед</b>			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
<b>Итого за Полдник</b>			12	12,1	62,22	386,58	
<b>Итого за день</b>			63,47	76,96	303,06	1957,58	

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,33</b>	<b>27,47</b>	<b>151,12</b>	<b>746,56</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,89</b>	<b>26,59</b>	<b>107,89</b>	<b>803,32</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,73</b>	<b>12,74</b>	<b>45,81</b>	<b>333,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,95</b>	<b>66,8</b>	<b>304,82</b>	<b>1883,21</b>	

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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
	Фрукты свежие	200	0,86	0,8	21,19	101,62	458
	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>19,25</b>	<b>19,25</b>	<b>143,59</b>	<b>777,45</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,29</b>	<b>41,68</b>	<b>179,05</b>	<b>1001,26</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>58,78</b>	<b>68,08</b>	<b>392,02</b>	<b>2124,25</b>	

Рацион: 1-4 ДОВЗ кл.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

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
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	24,34	23,31	100,46	484,29	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>			<b>28,77</b>	<b>32,33</b>	<b>154,3</b>	<b>778,59</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,41</b>	<b>31,41</b>	<b>118,82</b>	<b>825,19</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,77</b>	<b>3,68</b>	<b>53,09</b>	<b>257,57</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73,95</b>	<b>67,42</b>	<b>326,21</b>	<b>1861,35</b>	

Рацион: 1-4 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	200/10	14,13	15,83	33,93	311,69	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>			<b>19,22</b>	<b>18,25</b>	<b>109,48</b>	<b>642,51</b>	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	96,02
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,74</b>	<b>28,37</b>	<b>78,29</b>	<b>738,43</b>	
Полдник	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>			<b>9,64</b>	<b>9,69</b>	<b>54,57</b>	<b>312,24</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,6</b>	<b>56,31</b>	<b>242,34</b>	<b>1693,18</b>	

Рацион: 1-4 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)	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	
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			62,87	77,11	326,78	1888,68	

Рацион: 1-4 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	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	
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			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 \_\_\_\_\_

