

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

/ И.Ю. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню
МАОУ «СОШ №14»
комплексные 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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

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	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	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			29,04	17,72	106,6	657,13	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	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			18,54	18,08	163,01	708,47	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

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	250/10	2,86	4,69	18,56	182,41	88,02
	Булочка с маком	100	12,32	12,92	39,4	292,32	424
	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			19,11	19,23	87,36	718,93	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	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			22,4	15,62	121,59	604,21	

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с пшеном на	250	8,76	20,68	29,52	228,58	101,03
	Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425
	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			20,82	30,8	119,19	706,21	

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	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			18,54	18,08	163,01	708,47

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Булочка с корицей	75	15,39	16,58	24,86	150,51	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			40,45	30,99	111,17	669,07

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24	424
	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			22,12	16,22	81,22	554,96	

Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

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	250/10	23,25	43,21	78,1	286,51	114
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	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			36,7	53,92	177,42	799,2	

(лист 10)

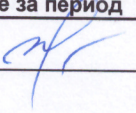
Рацион: 5-11 кл. абон. 60р.

Неделя: 2

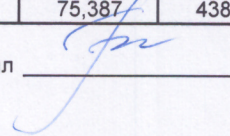
День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	26,24	35,09	20,86	373,15	148,01
	Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425
	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			38,02	45,07	100,29	799,98	
Итого за период			162,23	184,82	753,87	4389,92	
Среднее значение за период			16,223	18,482	75,387	438,992	

Составил



Утвердил




Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76	438
	Котлеты рубленные из бройлеров-	75	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			34,55	17,11	152,97	884,52	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка домашняя	75	8,43	9,52	36,4	252,32	424
	Шницель из свинины	75	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			35,19	46,22	149,96	928,54	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка с маком	75	12,32	12,92	39,4	292,32	424
	Плов из бройлеров-цыплят	250	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			36,43	41,47	140,67	1166,52

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гребешок с повидлом	75	11,6	12,1	37,2	293,58	406
	Тефтели 2 вариант (свинина)	75	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			34,8	43,24	160,99	1091,2	

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка дорожная	75	10,07	11,14	33,43	263,51	425
	Азу по-татарски (свинина)	250	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			33,07	22,91	126,79	965,68	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Биточки (свинина)	75	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			34,87	45,78	147,44	1020,27	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	Зразы рубленные (свинина)	75	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			30,58	27,28	126,97	816,68	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24	424
	Плов из бройлеров-цыплят	250	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			33,35	38,24	130,82	1093,44	

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	Азу по-татарски (свинина)	250	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			31,94	20,72	128,08	934,86	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка дорожная	75	10,07	11,14	33,43	263,51	425
	Каша Царская с курой	250	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			34,48	39,69	159,66	1122,71	
Итого за период			304,07	296,44	1274,39	9095,88	
Среднее значение за период			30,407	29,644	127,439	909,588	

Составил _____

Утвердил _____

