

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



**Примерное двухнедельное меню для учащихся
МАОУ «СОШ №14»
в возрасте от 7-11 лет
завтраки и обеды**

Сезон: все

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл. 053

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	200/10	8,67	10,6	39,21	265,87	173
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак			14,38	12,47	131,43	658,37
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,66	0,21	10,14	49,35	551
	Шницель из свинины с соусом	70/30	9,07	16,93	17,53	161,22	268,01
	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
	Итого за Обед			27,19	35,46	153,01	760,76
Итого за день			41,57	47,93	284,44	1419,13	

(лист 2)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленные с соусом молочным	70/30	24,61	26,04	31,96	357,57	664
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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		36,13	33,66	106,44	882,95	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	13,52	8,21	21,25	189,42	124,01
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят с соусом	70/30	2,47	3,01	17,01	106,51	295,01
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	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		23,42	17,59	134,97	747,81	
Итого за день		59,55	51,25	241,41	1630,76		

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
		Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	220/10	14,49	18,15	14,14	284,33	174
		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				18,57	28,05	59,02	558,13	
Обед								
		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	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			14,97	59,85	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				23,44	28,49	120,9	883,38	
Итого за день				42,01	56,54	179,92	1441,51	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

		Подпись: _____		Дата: _____		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	50	0,4		40	190	2,01
	Макаронные изделия с твердым сыром	200	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			15,63	10,64	134,48	705,94	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	210	7,52	4,12	18,71	76,88	96,02
	Тефтели мясные с рисом с соусом	70/30	22,5	31,86	48,06	372,21	423
	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	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			43,7	47,29	171,09	946,78	
Итого за день			59,33	57,93	305,57	1652,72	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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 Дружба на молоке с маслом сливочным	220/10	5,09	9,38	38,61	259,41	187
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			11,66	14,05	91,22	519,82	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	5,13	12,12	17,3	133,97	101,03
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	637
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	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			24,81	22,32	86,26	691,88	
Итого за день			36,47	36,37	177,48	1211,7	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	200/10	8,67	10,6	39,21	265,87	173
	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак			14,38	12,47	131,43	658,37
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,66	0,21	10,14	49,35	551
	Биточки мясные с соусом	70/30	12,26	12,71	7,56	193,7	466
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			31,45	31,42	156,11	843,75
Итого за день			45,83	43,89	287,54	1502,12	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Таблицы: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	26,66	25,53	110,03	530,41	257
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			30,91	35,4	162,72	827,92	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	13,52	8,21	21,25	189,42	124,01
	Эрсы рубленые с соусом молочным	70/30	24,61	26,04	31,96	357,57	664
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	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			49,78	42,07	127,52	1181,86	
Итого за день			80,69	77,47	290,24	2009,78	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Гаджон. ИАЭУ СОШ №14 1-4 кл.			Неделя: 2			День: среда	
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 молочная "Дружба" с маслом сливочным	220/10	15,48	17,34	37,16	341,37	175
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			22,05	22,01	89,77	601,78	
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			14,97	59,85	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			28,29	28,62	123,73	809,27	
Итого за день			50,34	50,63	213,5	1411,05	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с рисом с соусом	70/30	22,5	31,86	48,06	372,21	423
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			34,5	37,08	139,67	814,52	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	200/10	18,06	33,56	60,66	222,51	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			38,66	43,77	156,73	876,87	
Итого за день			73,16	80,85	296,4	1691,39	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	25	0,2		20	95	2,01
	Омлет натуральный	180	16,74	31,03	3,13	365,6	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Завтрак			22,45	33,19	87,27	735,2	
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
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	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			42,12	52,77	126,63	1054,72	
Итого за день			64,57	85,96	213,9	1789,92	

Итого за период	553,52	588,82	2490,4	15760,08	
Среднее значение за период	55,35	58,88	249,04	1576,01	

Составил _____

Утвердил _____

