

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14

И.Ю. Бурасова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню для учащихся МАОУ «СОШ №14»

**в возрасте от 12 лет и старше
обеда**

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: 5-11 кл. Обед

Неделя: 1

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	1,66	0,21	10,14	49,35	551
	Шницель из свинины с соусом	80/50	11,79	22,01	22,79	209,59	268,01
	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		32,08	42,52	184,57	902,84	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. Обед

Неделя: 1

День: вторник

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	16,74	10,16	26,3	234,52	124,01
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	80/50	3,21	3,91	22,11	138,46	295,01
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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		28,1	21,39	155,6	876,03	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. Обед

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	182,4	88,02
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	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		26,87	33,24	134,74	1008,45	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. Обед

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
	Тефтели мясные с рисом с соусом	80/50	29,25	41,42	62,48	483,88	423
	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	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 Обед		54,47	59,82	200,45	1138,13	

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл. Обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	6,42	15,15	21,63	167,46	101,03
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	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 Обед			29,54	27,02	99,5	809,68	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл. Обед

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	1,66	0,21	10,14	49,35	551
	Биточки мясные с соусом	80/50	15,94	16,53	9,83	251,81	466
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	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			38,02	38,98	178,19	986,1	

Рацион: 5-11 кл. Обед

Неделя: 2

День: вторник

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	16,74	10,16	26,3	234,52	124,01
	Зразы рубленые с соусом молочным	80/50	32	33,86	41,54	464,84	664
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	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			61,85	53,04	146,52	1394,76	
Итого за Обед			36,54	47,96	201,49	1121,06	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл. Обед

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
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	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 Обед			33,76	33,7	143,25	941,57	

Рацион: 5-11 кл. Обед

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	22,35	41,55	75,1	275,49	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
Итого за Обед			45,59	53,19	175,28	990,16	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл. Обед

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
	Каша Царская с курой	280	20,18	26,93	71,87	630	291,01
	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 Обед			51,42	63,88	150,14	1249,86	
Итого за период			339,8	383,62	1459,96	9101,98	
Среднее значение за период			33,98	38,36	146,00	910,20	

Составил

Утвердил

