

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



И.О. Бурасова

Утверждаю

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

Примерное двухнедельное меню для учащихся МАОУ «СОШ №14»

**в возрасте от 12 лет и старше
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 5-11 кл.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным	250/10	10,74	13,12	48,55	329,17	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
Итого за Завтрак			15,73	14,75	143,97	735,67	
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	
Итого за день			47,81	57,27	328,54	1638,51	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	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			45,78	42,92	125,19	1074,75	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	16,74	10,16	26,3	234,52	124,01
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	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	
Итого за день			73,88	64,31	280,79	1950,78	

(лист 3)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	96
	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	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			21,32	38,9	66,29	696,22
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
Итого за день			48,19	72,14	201,03	1704,67	

(лист 4)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

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	220	11,26	9,66	40,77	296,16	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	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
Итого за Завтрак			17,14	11,82	143,16	754,27	
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	
Итого за день			71,61	71,64	343,61	1892,4	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	15	3,56	4,58		56,55	97
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	5,75	10,6	43,65	293,25	187
	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	35	1,67	1,05	17,43	74,9	1,05
Итого за Завтрак			14,55	17,19	103,55	607,21	
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	
Итого за день			44,09	44,21	203,05	1416,89	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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 пшенная с маслом сливочным	250/10	10,74	13,12	48,55	329,17	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			21,03	21,09	124,77	721,07	
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	
Итого за день			59,05	60,07	302,96	1707,17	

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2	96
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	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	35	1,67	1,05	17,43	74,9	1,05
	Итого за Завтрак		35,46	43,25	184,4	969,21	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	16,74	10,16	26,3	234,52	124,01
	Зразы рубленные 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 день			97,31	96,29	330,92	2363,97	

(лист 8)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Неделя: 2

День: среда

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 молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	17,5	19,6	42,01	385,9	175
	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			27,24	27,56	99,42	708,01	
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	
Итого за день			61	61,26	242,67	1649,58	

(лист 9)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 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	80/50	29,25	41,42	62,48	483,88	423
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	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			42,81	47,36	161,89	970,11	
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	
Итого за день			88,4	100,55	337,17	1960,27	

(лист 10)

Рацион: МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

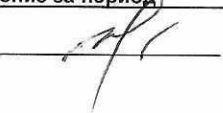
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	45	0,36		36	171	2,01
	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			25,85	39,79	98,99	871,05	
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 день			77,27	103,67	249,13	2120,91	

Итого за период	668,61	731,41	2819,87	18405,15	
Среднее значение за период	66,86	73,14	281,99	1840,52	

Составил





Утвердил

