

Действуй с ограниченными  
возможностями здоровья.

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №14  
И.Ю. Бурасова



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

Сезон: все

Г. Верхняя Салда

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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 пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,38</b>	<b>12,47</b>	<b>131,43</b>	<b>658,37</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,19</b>	<b>35,46</b>	<b>153,01</b>	<b>760,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,57</b>	<b>47,93</b>	<b>284,44</b>	<b>1419,13</b>	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36,13</b>	<b>33,66</b>	<b>106,44</b>	<b>882,95</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	13,52	8,21	21,25	189,42	124,01
	Котлеты рубленые 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,42</b>	<b>17,59</b>	<b>134,97</b>	<b>747,81</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,55</b>	<b>51,25</b>	<b>241,41</b>	<b>1630,76</b>	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,57	28,05	59,02	558,13	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			23,44	28,49	120,9	883,38	
<b>Итого за день</b>			42,01	56,54	179,92	1441,51	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			15,63	10,64	134,48	705,94	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			43,7	47,29	171,09	946,78	
<b>Итого за день</b>			59,33	57,93	305,57	1652,72	

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 1

День: пятница

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
				11,66	14,05	91,22	519,82
<b>Итого за Завтрак</b>							
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
				24,81	22,32	86,26	691,88
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день</b>							
			36,47	36,37	177,48	1211,7	

(лист 6)

Рацион: МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Неделя: 2

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
				14,38	12,47	131,43	658,37
<b>Итого за Завтрак</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Итого за день</b>							
			45,83	43,89	287,54	1502,12	