

01.01.26

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №14



И.Ю. Брасова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

## Примерное двухнедельное меню для учащихся МАОУ «СОШ №14»

в возрасте от 12 лет и старше

завтраки

Сезон: все

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

Сезон: все

Г. Верхняя Салда

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

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

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 пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,73</b>	<b>14,75</b>	<b>143,97</b>	<b>735,67</b>	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>45,78</b>	<b>42,92</b>	<b>125,19</b>	<b>1074,75</b>	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	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>24,68</b>	<b>28,55</b>	<b>124,52</b>	<b>852,71</b>	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,14</b>	<b>11,82</b>	<b>143,16</b>	<b>754,27</b>	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

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	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

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	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	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			24,68	28,55	124,52	852,71	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>42,81</b>	<b>47,36</b>	<b>161,89</b>	<b>970,11</b>	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,85</b>	<b>39,79</b>	<b>98,99</b>	<b>871,05</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>267,71</b>	<b>295,27</b>	<b>1334,96</b>	<b>8408,76</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>26,77</b>	<b>29,53</b>	<b>133,50</b>	<b>840,88</b>	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

