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 12-18 лет

комплексные обеды

на 2026-2027 учебный год

Сезон: все

Разработано согласно сборнику рецептур 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. абон. 80р. **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	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			18,54	18,08	163,01	708,47	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофеле	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Булочка с корицей	75	4,27	3,48	28,69	165,57	438
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	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 Обед			29,04	17,72	106,6	657,13	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,41	88,02
	Булочка с маком	100	12,32	12,92	39,4	292,32	424
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	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			19,11	19,23	87,36	718,93	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	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			22,4	15,62	121,59	604,21	

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	8,76	20,68	29,52	228,58	101,03
	Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	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			20,82	30,8	119,19	706,21	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Булочка домашняя	75	6,32	7,14	27,3	189,24	424
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	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			18,54	18,08	163,01	708,47	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп рыбный со сметаной	250/10	8,7	11,02	17,95	147,39	136
	Булочка с корицей	75	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	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			19,72	18,4	78,6	378,71	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Булочка с маком	75	9,24	9,69	29,55	219,24	424
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	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			22,12	16,22	81,22	554,96	

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	250/10	23,25	43,21	78,1	286,51	114
	Гребешок с повидлом	75	8,7	9,08	27,9	220,19	406
	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			36,7	53,92	177,42	799,2	

Рацион: 5-11 кл. абон. 80р. **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	26,24	35,09	20,86	373,15	148,01
	Булочка дорожная	75	7,55	8,36	25,07	197,63	425
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	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	45,07	100,29	799,98	
Итого за период			151,73	185,18	810,28	4441,26	
Среднее значение за период			15,173	18,518	81,028	444,126	

Составил _____

Утвердил _____

Российская Федерация, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, Общество с ограниченной ответственностью «ВОСХОД-НТ» ИНН 6623110362 ОГРН 1156623003129