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

завтраки

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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 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	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	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **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	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **Неделя:** 1 **День:** среда **(лист 3)**

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:** 1 **День:** четверг **(лист 4)**

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	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **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 пшеничная 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	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 6)**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша из хлопьев "Геркулес" 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	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 7)**

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	35	1,67	1,05	17,43	74,9	1,05
Итого за Завтрак			35,46	43,25	184,4	969,21	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 8)**

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
	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 Завтрак			24,68	28,55	124,52	852,71	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 9)**

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	

Рацион: 5-11 кл. Завтрак **Неделя:** 2 **(лист 10)**

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	
Итого за период			267,71	295,27	1334,96	8408,76	
Среднее значение за период			26,77	29,53	133,50	840,88	

Составил _____

Утвердил _____