

Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ № 14"

Ощепкова Т.В.



« 09 » января 2024 г.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« _____ » _____ 2024 г.

**Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся
образовательных учреждений 7-11 лет**

(зима-весна)

г. Североуральск 2024 г.

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | блюда | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 1 | Бутерброды с сыром | 60 | 7,52 | 9,43 | 17,79 | 186,01 | 3 |
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10) | 210 | 6,08 | 7,15 | 19,56 | 295,6 | 175 |
| | Чай с сахаром (200/15) | 215 | 0,07 | 0,02 | 15, | 60, | 376 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 505 | 14,79 | 16,82 | 62,22 | 587,59 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5) | 205 | 13,56 | 15,4 | 37,9 | 251,58 | 88 |
| | Зразы рубленые | 90 | 7,56 | 10,25 | 10,36 | 176,35 | 274 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,3 | 4,09 | 17,33 | 231,85 | 302 |
| | Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03 | 200 | 0,55 | 0,08 | 26,67 | 185,64 | 349 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 745 | 30,45 | 33,35 | 115,54 | 988,32 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1250 | 45,24 | 50,17 | 177,76 | 1575,91 | |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 2 | Шницель с соусом (90/30) | 120 | 9,39 | 13,4 | 8,97 | 162,79 | 268 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,26 | 5,82 | 40,16 | 270,23 | 309 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 380 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 510 | 22,95 | 22,31 | 84,6 | 626,36 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47, | 57 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5) | 205 | 12,17 | 9,06 | 9,4 | 268,63 | 82 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 10,25 | 9,02 | 16,18 | 195,65 | 234 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 6,8 | 20,43 | 197,25 | 312 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,03 | 200 | 0, | 0,128 | 30,65 | 120, | 360 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 745 | 28,92 | 28,25 | 100,81 | 921,27 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1255 | 51,87 | 50,56 | 185,41 | 1547,63 | |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 3 | Икра свекольная | 60 | 4,2 | 5,83 | 13,2 | 86,75 | 75 |
| | Плов | 200 | 12,22 | 13,65 | 43,73 | 347,33 | 291 |
| | Чай с сахаром (200/15) | 215 | 0,07 | 0,02 | 15, | 60, | 376 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 515 | 19,19 | 19,92 | 91,46 | 587,82 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,054 | 0,75 | 6,97 | 31,38 | 42 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 8,39 | 7,21 | 33,22 | 144,6 | 102 |
| | Тефтели (2-й вариант) (90/30) | 120 | 5,54 | 10,54 | 20,25 | 103,14 | 279 |
| | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 188,4 | 205 |
| | Компот из свежих яблок+вит С 0,03 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 126,53 | 342 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 770 | 22,014 | 25,07 | 136,37 | 686,79 | |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--|
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1285 | 41,204 | 44,99 | 227,83 | 1274,61 | |
|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--|

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № |
|-----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|
| | | блюда | белки | жиры | углеводы | | рецептуры |
| Неделя 1 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 4 | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 2,61 | 4,22 | 1,68 | 170,18 | 2 |
| | Кукуруза консервированная | 25 | 0,55 | 0,1 | 2,8 | 14,5 | 302 |
| | Омлет натуральный | 165 | 8,8 | 8,48 | 17,44 | 212,93 | 210 |
| | Чай с молоком (150/50/15) | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81, | 378 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 35 | 1,96 | 0,38 | 17,29 | 80,46 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 500 | 15,44 | 14,53 | 55,11 | 589,07 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,44 | 52,44 | 21 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 9,72 | 7,53 | 39,38 | 249,12 | 112 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,64 | 16,95 | 31,06 | 455,97 | 259 |
| | Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03 | 200 | 0,55 | 0,08 | 26,67 | 185,64 | 349 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 700 | 29,45 | 28,02 | 122,08 | 1035,91 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1200 | 44,89 | 42,55 | 177,19 | 1624,98 | |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием п/п | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | блюда | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 5 | Котлета "Дружба" с соусом (90/30) | 120 | 13,25 | 12,55 | 28,62 | 235,49 | 45 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 6,8 | 20,43 | 197,25 | 312 |
| | Чай с сахаром (200/15) | 215 | 0,07 | 0,02 | 15, | 60, | 376 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 525 | 19,1 | 19,79 | 83,59 | 587,48 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 3,78 | 3,69 | 6,54 | 62,45 | 52 |
| | Суп из овощей со сметаной (200/5) | 205 | 9,58 | 9,85 | 21,25 | 190,25 | 99 |
| | Биточек с соусом (90/30) | 120 | 9,39 | 13,4 | 8,97 | 162,79 | 268 |
| | Рис отварной | 150 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242, | 304 |
| | Напиток из изюма+вит С 0,03 | 200 | 0,35 | 0,76 | 29,85 | 122,2 | 348 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 775 | 29,58 | 35,9 | 125,43 | 872,43 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1300 | 48,68 | 55,69 | 209,02 | 1459,91 | |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--|
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1280 | 48,89 | 55,68 | 231, | 1526,07 | |
|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--|

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пщи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 2 | Биточек с соусом (90/30) | 120 | 9,39 | 13,4 | 8,97 | 162,79 | 268 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,3 | 4,09 | 17,33 | 231,85 | 302 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 380 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 510 | 19,99 | 20,58 | 61,77 | 587,98 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47, | 57 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 9,72 | 7,53 | 39,38 | 249,12 | 112 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 10,25 | 9,02 | 16,18 | 195,65 | 234 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 6,8 | 20,43 | 197,25 | 312 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,03 | 200 | 0, | 0,128 | 30,65 | 120, | 360 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 740 | 26,47 | 26,72 | 130,79 | 901,76 | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| | ИТОГО за 5 дней | 6290 | 231,88 | 243,96 | 977,21 | 7483,04 | |
| | Среднее значение за период: | 1258 | 46,38 | 48,79 | 195,44 | 1496,61 | |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | блюда | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 1 | Бутерброды с сыром | 60 | 7,52 | 9,43 | 17,79 | 186,01 | 3 |
| | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным (200/10) | 210 | 6, | 10,85 | 42,95 | 294, | 174 |
| | Чай с сахаром (200/15) | 215 | 0,07 | 0,02 | 15, | 60, | 376 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 505 | 14,71 | 20,52 | 85,61 | 587,99 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,44 | 52,44 | 21 |
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5) | 205 | 10,16 | 10,42 | 26,42 | 201,65 | 84 |
| | Фрикадельки в соусе (90/30) | 120 | 12,67 | 15,38 | 27,17 | 135,38 | 280 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,26 | 5,82 | 40,16 | 270,23 | 309 |
| | Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03 | 200 | 0,55 | 0,08 | 26,67 | 185,64 | 349 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 775 | 34,18 | 35,16 | 145,39 | 938,08 | |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 4 | Котлеты Московские с соусом (90/30) | 120 | 11,83 | 12,67 | 18,49 | 227,66 | 270 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 6,8 | 20,43 | 197,25 | 312 |
| | Чай с молоком (150/50/15) | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81, | 378 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 525 | 19,13 | 21,24 | 74,36 | 598,65 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5) | 205 | 13,56 | 15,4 | 37,9 | 251,58 | 88 |
| | Биточек с соусом (90/30) | 120 | 9,39 | 13,4 | 8,97 | 162,79 | 268 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,3 | 4,09 | 17,33 | 231,85 | 302 |
| | Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03 | 200 | 0,55 | 0,08 | 26,67 | 185,64 | 349 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 775 | 32,28 | 36,50 | 114,15 | 974,76 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1300 | 51,41 | 57,74 | 188,51 | 1573,41 | |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1250 | 46,46 | 47,30 | 192,56 | 1489,74 | |
|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | блюда | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 3 | Бутерброды с маслом | 60 | 3,54 | 5,98 | 17,38 | 167,37 | 1 |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 200 | 17,1 | 15,98 | 22,75 | 303,12 | 222 |
| | Чай с сахаром (200/15) | 215 | 0,07 | 0,02 | 15, | 60, | 376 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 500 | 22,11 | 22,25 | 67,48 | 587,96 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,8 | 2,62 | 11,31 | 169,14 | 50 |
| | Суп из овощей со сметаной (200/5) | 205 | 9,58 | 9,85 | 21,25 | 190,25 | 99 |
| | Плов | 200 | 12,22 | 13,65 | 43,73 | 347,33 | 291 |
| | Компот из свежих яблок+вит С 0,03 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 126,53 | 342 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 705 | 27,46 | 26,70 | 123,7 | 925,99 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1205 | 49,57 | 48,95 | 191,18 | 1513,95 | |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | № рецептуры |
|-----------------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| | | блюда | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 | ЗАВТРАК | | | | | | |
| День 5 | Тефтели (2-й вариант) (90/30) | 120 | 5,54 | 10,54 | 20,25 | 223,14 | 279 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,26 | 5,82 | 40,16 | 270,23 | 309 |
| | Чай с сахаром (200/15) | 215 | 0,07 | 0,02 | 15, | 60, | 376 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ЗАВТРАК | 525 | 15,57 | 16,8 | 94,95 | 646,11 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,054 | 0,75 | 6,97 | 31,38 | 42 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 8,39 | 7,21 | 33,22 | 144,6 | 102 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,64 | 16,95 | 31,06 | 455,97 | 259 |
| | Напиток из изюма+вит С 0,03 | 200 | 0,35 | 0,76 | 29,85 | 122,2 | 348 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,87 | 45,98 | ПР |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | ПР |
| ИТОГО | ЗА ОБЕД | 700 | 27,134 | 26,09 | 120,63 | 846,89 | |
| ИТОГО | ЗА ДЕНЬ | 1225 | 42,704 | 42,89 | 215,58 | 1493, | |
| | ИТОГО за 5 дней | 6260 | 239,03 | 252,56 | 1018,83 | 7596,17 | |
| | в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка | 1252 | 47,81 | 50,51 | 203,77 | 1519,23 | |