

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ошепкова Т. В.



Морозова Н. В.

« » 2022 г.

Утверждаю:

ИП Король Л. Д.



« » 2022 г.

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

г. Североуральск 2022 г.

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Стоимость	Всего	В том числе
1	Плов	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
2	Суп с макаронами	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
3	Салат	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
4	Хлеб	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
5	Чай	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
6	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
7	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
8	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
9	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
10	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
11	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
12	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
13	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
14	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
15	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
16	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
17	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
18	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
19	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
20	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
21	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
22	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
23	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
24	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
25	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
26	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
27	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
28	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
29	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
30	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
31	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
32	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
33	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
34	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
35	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
36	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
37	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
38	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
39	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
40	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
41	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
42	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
43	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
44	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
45	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
46	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
47	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
48	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
49	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
50	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
51	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
52	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
53	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
54	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
55	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
56	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
57	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
58	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
59	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
60	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
61	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
62	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
63	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
64	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
65	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
66	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
67	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
68	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
69	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
70	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
71	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
72	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
73	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
74	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
75	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
76	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
77	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
78	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
79	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
80	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
81	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
82	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
83	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
84	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
85	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
86	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
87	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
88	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
89	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
90	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
91	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
92	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
93	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
94	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
95	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
96	Сметана	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
97	Молоко	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
98	Масло сливочное	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
99	Яйца куриные	кг	1,00	1,27	1,27	1,27
100	Сыр	кг	1,00	1,27	1,27	1,27

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	50	6,27	7,86	14,83	155,	3
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (200/15)	215	11,76	11,67	43,54	325,2	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	379
	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	505	24,33	22,62	93,85	673,54	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
	Колбаски "Витаминные" в соусе (90/30)	120	13,33	12,49	28,58	235,35	64
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	780	32,63	29,24	152,72	905,41	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	56,96	51,86	246,57	1578,95	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Котлеты домашние с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	271
	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	19,42	19,66	83,67	585,76	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	7,28	7,58	18,25	160,25	99
	Котлеты или биточки рыбные (90/10)	100	12,38	10,08	17,28	208,8	234
	Картофель отварной с маслом (150/5)	155	2,98	5,85	20,65	155,	125
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	770	26,85	26,98	115,81	807,17	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1295	46,27	46,64	199,48	1392,93	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 3	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с маслом (30/10)	40	2,36	3,99	11,59	111,58	1
	Пудинг из творога с яблоками	180	9,4	9,61	36,41	240,06	254
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	500	17,34	20,25	105,43	604,75	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	12,17	9,06	9,4	268,63	82
	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
	Напиток из кураги+вит С 0,03	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	27,204	27,64	117,13	822,53	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	44,544	47,89	222,56	1427,28	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	Икра свекольная	60	0,07	1,38	13,2	56,75	75
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,13	0,02	15,2	62,	377
	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	500	15,12	15,47	91,67	558,82	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	710	21,52	18,88	111,96	713,41	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1210	36,64	34,35	203,63	1272,23	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№
		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
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	585,48	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Биточки 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
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	31,81	36,99	123,03	931,54	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1310	50,91	56,78	206,62	1517,02	
	ИТОГО за 5 дней	6385	235,32	237,52	1078,86	7188,41	
	Среднее значение за период:	1277	47,06	47,50	215,77	1437,68	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 1	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,	3
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	260,	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	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	500	19,13	18,97	71,51	626,34	
	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	5,16	4,98	16,42	180,05	84
	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	27,01	28,09	117,39	826,5	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	46,14	47,06	188,9	1452,84	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 2	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156,	2
	Омлет натуральный с кукурузой (консервирован.) (150/25)	175	8,95	7,59	15,69	190,13	210/1
	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
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	505	14,36	16,56	77,82	532,26	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5)	205	7,76	8,16	19,86	154,8	96
	Котлеты или биточки рыбные (90/10)	100	12,38	10,08	17,28	208,8	234
	Картофель отварной с маслом (150/5)	155	2,98	5,85	20,65	155,	125
	Напиток лимонный	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	770	27,78	27,53	120,67	822,92	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1275	42,14	44,09	198,49	1355,18	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	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	200	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	510	19,13	21,24	74,36	598,65	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	2,62	11,31	169,14	50
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	8,6	11,16	11,25	180,9	274
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	760	27,2	27,18	138,	869,36	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1270	46,33	48,42	212,36	1468,01	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецентуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	Шницель 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
	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,13	0,02	15,2	62,	377
	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	510	16,52	17,93	61,04	549,38	
	ОБЕД						
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,71	4,82	60,	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из кураги+вит С 0,03	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	715	28,19	28,36	115,77	828,21	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1225	44,71	46,29	176,81	1377,59	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	103,14	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	526,11	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Рассольник домашний со сметаной (200/5)	205	14,72	18,2	34,58	270,9	95
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	715	30,484	33,248	140,29	885,73	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1240	46,054	50,048	235,24	1411,84	
	ИТОГО за 5 дней	6295	225,37	235,91	1011,80	7065,46	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1259	45,07	47,18	202,36	1413,09	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023