

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В.



Морозова Н.В.

« 10 » *Июля* 2022 г.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« _____ » _____ 2022 г.

Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся образовательных учреждений с 12 лет и старше

г. Североуральск 2022 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 (220/15)	235	12,96	14,67	44,55	349,2	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	535	26,32	25,72	99,69	720,92	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
	Колбаски "Витаминные" в соусе (100/30)	130	11,19	11,26	3,36	193,21	64
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,045	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	930	34,12	34,85	146,68	980,88	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1465	60,44	60,57	246,37	1701,8	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Котлеты домашние с соусом (100/30)	130	10,44	14,89	9,97	180,88	271
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	575	22,25	22,71	92,5	635,56	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	11,28	7,88	33,25	165,23	99
	Котлеты или биточки рыбные (100/10)	110	13,76	11,2	19,,2	232,	234
	Картофель отварной с маслом (180/5)	185	3,58	7,02	24,78	185,99	125
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,045	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	920	31,9	34,49	130,52	933,71	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1495	54,15	57,20	223,02	1569,27	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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	200	10,45	10,68	40,46	266,74	254
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	18,23	24,37	123,86	691,96	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5)	255	14,15	11,06	10,6	272,61	82
	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	133,32	279
	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
	Напиток из кураги+вит С 0,045	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	31,82	35,	139,35	951,66	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	50,05	59,37	263,21	1643,62	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	Икра свекольная	100	0,11	2,3	22,	94,58	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	15,95	16,49	105,3	620,03	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,045	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	820	24,62	24,79	126,4	785,64	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1370	40,57	41,28	231,7	1405,67	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 5	Котлета "Дружба" с соусом (100/30)	130	15,28	14,65	31,88	265,78	45
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	575	22,53	23,35	95,76	678,6	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Биточки с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Напиток из изюма+вит С 0,045	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	39,22	45,64	147,94	1171,29	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1510	61,75	68,99	243,7	1849,89	
	ИТОГО за 5 дней	7325	266,96	287,41	1208,00	8170,25	
	Среднее значение за период:	1465	53,39	57,48	241,60	1634,05	

Возрастная категория

12 лет и старше

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 (220/15)	235	6,8	8,01	21,88	290,95	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	545	21,2	20,04	83,6	703,66	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (250/5)	255	6,46	6,23	20,53	187,75	84
	Фрикадельки в соусе (100/30)	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,045	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	31,43	36,03	139,35	953,67	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1480	52,63	56,07	222,95	1657,33	

Возрастная категория

12 лет и старше

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.) (150/45)	195	9,01	7,68	15,74	191,25	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	555	16,79	16,95	92,36	603,52	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Котлеты или биточки рыбные (100/10)	110	13,76	11,2	19,2	232,	234
	Картофель отварной с маслом (180/5)	185	3,58	7,02	24,78	185,99	125
	Напиток лимонный	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	920	30,75	35,72	139,9	968,13	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1475	47,54	52,67	232,26	1571,65	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	Котлеты Московские с соусом (100/30)	130	13,15	13,31	29,98	245,88	270
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	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 ЗАВТРАК	560	21,85	23,34	94,75	679,7	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Зразы рубленые с маслом (100/10)	110	9,56	12,4	12,5	201,	274
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,045	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	910	33,33	40,16	159,94	1006,29	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1470	55,18	63,50	254,69	1685,99	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	Шницель с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	560	19,36	20,81	73,22	682,54	
	ОБЕД						
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из кураги+вит С 0,045	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	825	34,23	34,75	133,47	966,48	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1385	53,59	55,56	206,69	1649,02	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	133,32	279
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	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	565	19,54	18,95	98,85	564,62	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
	Рассольник домашний со сметаной (250/5)	255	20,72	19,4	36,82	340,9	95
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,045	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	825	35,11	37,918	156,95	1013,02	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1390	54,65	56,868	255,8	1577,64	
	ИТОГО за 5 дней	7200	263,59	284,67	1172,39	8141,63	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1440	52,72	56,93	234,48	1628,33	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023