

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В. *Т.В. Ощепкова*

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« 07 » *ноября* 2022 г.

« _____ » _____ 2022 г.

Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся

образовательных учреждений с 12 лет и старше

(осень-зима)

г. Североуральск 2022 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 1	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	1,68	170,18	2
	Яйца вареные	40	8,08	8,06	30,28	133,2	209
	Макароны отварные с сыром	210	10,71	11,2	33,8	253,12	204
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,2	62,	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	562	23,21	23,83	95,78	687,47	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	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
	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	825	38,53	41,80	147,61	1034,98	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1387	61,74	65,63	243,39	1722,45	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Котлеты домашние с соусом (100/30)	130	13,44	16,52	39,64	228,87	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	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	550	22,82	23,2	95,88	680,84	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25	236,65	99
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	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	910	31,53	37,09	148,08	987,69	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1460	54,35	60,29	243,96	1668,53	

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	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
	Пудинг из творога с яблоками	200	15,45	15,68	40,46	296,74	254
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	22,84	26,92	111,9	684,72	
	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 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	935	31,2	34,38	139,6	951,4	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	54,04	61,3	251,5	1636,12	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	Икра свекольная	100	7,45	9,72	22,05	184,58	75
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	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	562	22,5	23,81	100,52	686,65	
	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	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	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	820	32,01	33,71	135,19	952,02	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1382	54,51	57,52	235,71	1638,67	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	565	21,74	23,25	90,93	655,22	
	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
	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
	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	1500	60,96	68,89	238,87	1826,51	
	ИТОГО за 5 дней	7214	285,60	313,63	1213,43	8492,28	
	Среднее значение за период:	1443	57,12	62,73	242,69	1698,46	

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	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
	Яйца вареные	40	8,08	8,06	30,28	133,2	209
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	260,	175
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,2	62,	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	552	22,93	24,88	92,71	687,19	
	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	12,13	14,15	28,35	254,83	84
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	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	825	28,38	36,44	141,96	952,71	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1377	51,31	61,32	234,67	1639,9	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 2	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 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	18,51	20,71	68,19	657,16	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
	Зразы рубленые	100	8,63	11,56	11,68	196,53	274
	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	905	28,31	35,20	149,23	1001,13	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1470	46,82	55,91	217,42	1658,29	

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	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	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	550	22,59	26,36	123,14	791,97	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Фрикадельки в соусе (100/30)	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
	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	935	40,62	45,70	168,69	1081,14	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	63,21	72,06	291,83	1873,11	

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 4	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 лимоном (200/15/7)	222	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	572	19,67	21,91	89,23	637,32	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	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	905	42,29	42,51	166,38	1059,83	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1477	61,96	64,42	255,61	1697,15	

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 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
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	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	820	30,6	29,91	144,96	947,46	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1385	50,14	48,86	243,81	1512,08	
	ИТОГО за 5 дней	7194	273,44	302,57	1243,34	8380,53	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1439	54,69	60,51	248,67	1676,11	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023