

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 14»

Оштенцова Т.В.



04 августа

« 01 » сентября 2021 г.

Утверждаю:
ИП Король Т.Д.



« _____ » _____ 2021 г.

Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся

образовательных учреждений 7-11 лет

(осень-зима 2021 г.)

г. Североуральск 2021 г.

Возрастная категория

7-11 лет

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 (200/15)	215	11,76	11,67	43,54	325,2	173
	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	500	19,22	19,77	83,25	586,18	
	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
	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	8,6	11,16	11,25	180,9	274
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	139
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,05	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	760	27,2	27,92	117,24	822,4	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1260	46,42	47,69	200,49	1408,58	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	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	500	19,24	19,56	83,83	587,67	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	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 0,05	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	770	26,78	27,81	117,91	822,45	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1270	46,02	47,37	201,74	1410,12	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 3	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,	209
	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	20,6	19,99	83,94	587,6	
	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
	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205
	Напиток из кураги+вит С 0,05	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	27,204	27,64	117,13	822,47	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	47,804	47,63	201,07	1410,07	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	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 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	19,16	19,79	83,79	587,48	
	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
	Котлеты домашние с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	271
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,05	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	868	26,57	28,42	117,2	822,34	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1378	45,73	48,21	200,99	1409,82	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 5	Биточки 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
	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	ПП
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	525	19,42	19,66	83,67	585,76	
	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
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из изюма+вит С 0,05	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПП
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП
ИТОГО	ЗА ОБЕД	715	26,76	27,45	117,79	822,49	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1240	46,18	47,11	201,46	1408,25	
	ИТОГО за 5 дней	6433	232,15	238,01	1005,75	7046,84	
	Среднее значение за период:	1287	46,43	47,60	201,15	1409,37	

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 джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156,	2
	Макароны отварные с сыром	210	16,71	14,2	35,8	351,12	204
	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	500	20,3	18,31	76,16	613,1	
	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 0,05	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	27,01	28,09	117,39	826,44	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	47,31	46,40	193,55	1439,54	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 2	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						
	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
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	Напиток из апельсинов+витамин С 0,05	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	765	28,56	27,19	130,	811,86	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1275	47,69	48,43	204,36	1410,51	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Омлет натуральный	150	7,84	7,56	15,64	189,65	210
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	500	19,01	19,59	83,11	554,68	
	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
	Шницель с маслом (90/10)	100	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	139
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,05	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	760	27,29	29,43	117,57	822,69	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1260	46,3	49,02	200,68	1377,37	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	Колбаски "Витаминные" в соусе (90/30)	120	13,33	12,49	28,58	235,35	64
	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	20,46	17,02	80,65	621,94	
	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
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Напиток из кураги+вит С 0,05	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	715	31,77	34,06	138,44	889,83	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1225	52,23	51,08	219,09	1511,77	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	260,	175
	Сырники из творога	60	11,04	12,24	29,68	175,8	245
	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	19,89	19,83	83,78	588,54	
	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
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,05	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	715	26,904	27,548	117,62	823,99	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1240	46,794	47,378	201,4	1412,53	
	ИТОГО за 5 дней	6285	240,32	242,31	1019,08	7151,72	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1257	48,06	48,46	203,82	1430,34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023