

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 14»  
Ощепкова Г.В.



« 01. » сентября 2021 г.

Утверждаю:  
ИП Король Л.Д.



« 1.01 » сентября 2021 г.

**Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся  
образовательных учреждений с 12 лет и старше  
(осень-зима 2021 г.)**

г. Североуральск 2021 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 1</b>	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
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,56</b>	<b>23,08</b>	<b>98,86</b>	<b>679,93</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Зразы рубленые с маслом (100/10)	110	9,56	12,4	12,5	201,	274
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,6	139
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>31,64</b>	<b>36,00</b>	<b>134,03</b>	<b>954,47</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1460</b>	<b>54,2</b>	<b>59,08</b>	<b>232,89</b>	<b>1634,4</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 2</b>	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>20,51</b>	<b>21,61</b>	<b>91,74</b>	<b>642,05</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	54
	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 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>31,79</b>	<b>35,80</b>	<b>134,02</b>	<b>959,61</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>52,3</b>	<b>57,41</b>	<b>225,76</b>	<b>1601,66</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 3</b>	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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>21,49</b>	<b>24,11</b>	<b>102,37</b>	<b>674,81</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>31,82</b>	<b>35,</b>	<b>139,35</b>	<b>951,66</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1485</b>	<b>53,31</b>	<b>59,11</b>	<b>241,72</b>	<b>1626,47</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>22,59</b>	<b>23,35</b>	<b>95,96</b>	<b>680,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Котлеты домашние с соусом (100/30)	130	10,44	14,89	9,97	180,88	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>31,58</b>	<b>36,64</b>	<b>136,11</b>	<b>959,1</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>54,17</b>	<b>59,99</b>	<b>232,07</b>	<b>1639,7</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 5</b>	Биточки с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>22,39</b>	<b>23,18</b>	<b>95,38</b>	<b>680,87</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из изюма+вит С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>32,12</b>	<b>33,32</b>	<b>135,35</b>	<b>952,52</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>54,51</b>	<b>56,5</b>	<b>230,73</b>	<b>1633,39</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>7305</b>	<b>268,49</b>	<b>292,09</b>	<b>1163,17</b>	<b>8135,62</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1461</b>	<b>53,70</b>	<b>58,42</b>	<b>232,63</b>	<b>1627,12</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 1</b>	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156,	2
	Макароны отварные с сыром	230	18,31	15,55	39,22	384,56	204
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>24,04</b>	<b>19,97</b>	<b>94,18</b>	<b>716,29</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>31,43</b>	<b>36,03</b>	<b>139,35</b>	<b>953,67</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1485</b>	<b>55,47</b>	<b>56,00</b>	<b>233,53</b>	<b>1669,96</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 2</b>	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	9,88	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>21,85</b>	<b>23,34</b>	<b>94,76</b>	<b>679,7</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	Напиток из апельсинов+витамин С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>915</b>	<b>31,69</b>	<b>35,31</b>	<b>151,1</b>	<b>954,94</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>53,54</b>	<b>58,65</b>	<b>245,86</b>	<b>1634,64</b>	



Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 3</b>	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>20,75</b>	<b>21,77</b>	<b>90,55</b>	<b>611,11</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Шницель с маслом (100/10)	110	10,44	14,89	9,97	180,88	268
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,6	139
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>33,36</b>	<b>42,66</b>	<b>135,62</b>	<b>951,97</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1460</b>	<b>54,11</b>	<b>64,43</b>	<b>226,17</b>	<b>1563,08</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	Колбаски "Витаминные" в соусе (100/30)	130	11,19	11,26	3,36	193,21	64
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>19,97</b>	<b>16,71</b>	<b>63,73</b>	<b>649,56</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Напиток из кураги+вит С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>37,81</b>	<b>40,45</b>	<b>156,14</b>	<b>1028,16</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1385</b>	<b>57,78</b>	<b>57,16</b>	<b>219,87</b>	<b>1677,72</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 5</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	260,	175
	Сырники из творога	80	13,05	15,8	36,45	244,6	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>22,69</b>	<b>23,49</b>	<b>95,38</b>	<b>680,72</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,075	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>31,53</b>	<b>32,218</b>	<b>134,28</b>	<b>951,34</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1380</b>	<b>54,22</b>	<b>55,708</b>	<b>229,66</b>	<b>1632,06</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>7185</b>	<b>275,12</b>	<b>291,95</b>	<b>1155,09</b>	<b>8177,46</b>	
	<b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b>	<b>1437</b>	<b>55,02</b>	<b>58,39</b>	<b>231,02</b>	<b>1635,49</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023