

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В.

Т.В.Ощепкова

« *02* » *сентября* 2024 г.



Утверждаю:

ИП Король Л.А.

« _____ » _____ 2024 г.

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

г. Североуральск 2024 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	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (220/15)	235	6,8	8,01	21,88	343,11	175
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	16,63	17,9	74,43	681,08	
	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
	Зразы рубленые	100	8,63	11,56	11,68	196,53	274
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	895	41,2	38,71	137,31	1197,29	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1445	57,83	56,61	211,74	1878,37	

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	Котлета "Детская" с соусом (100/30)	130	16,72	9,75	11,5	210,3	50
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,27	20,12	90,13	682,2	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5)	255	14,15	11,06	10,6	272,61	82
	Котлета рыбная "Лада" (100/10)	110	12,85	11,81	8,99	215,68	42
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	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 ОБЕД		905	35,94	36,56	111,76	1062,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1455	67,21	56,68	201,89	1744,3	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 ЗАВТРАК							
День 3	Икра свекольная	100	7,45	9,72	22,05	184,58	75
	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	22,44	23,81	100,31	684,65	
ОБЕД							
	Салат "Рыжик"	100	5,87	20,	4,77	223,	5
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	253,32	279
	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
	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 ОБЕД		920	37,14	47,33	151,58	1113,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1475	59,58	71,14	251,89	1798,19	

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	1,68	170,18	2
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23,2	302
	Омлет натуральный	200	10,45	10,08	20,85	252,86	210
	Чай с молоком (150/50/15)	215	1,52	1,35	15,9	81,	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	17,42	16,19	60,2	687,7	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	810	34,46	30,96	136,39	1136,24	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1360	51,88	47,15	196,59	1823,94	

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес б.люда	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	565	21,74	23,25	90,93	685,22	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы отварной	100	8,53	5,96	11,35	102,68	52
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Колбаски "Витаминные в соусе" (100/30)	130	15,72	19,48	3,14	251,	64
	Рис отварной	180	4,54	9,33	47,15	290,39	304
	Напиток из изюма	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	925	42,87	45,3	140,98	1083,83	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1490	64,61	68,55	231,91	1769,05	
	ИТОГО за 5 дней	7225	301,11	300,13	1094,02	9013,85	
	Среднее значение за период:	1445	60,22	60,03	218,80	1802,77	

12 лет и старше

Возрастная категория

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
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным (220/10)	230	6,6	11,93	47,24	323,4	174
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	45	2,52	0,49	22,23	103,45	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	16,71	21,87	102,26	682,86	
	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
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	925	42,16	43,46	164,7	1082,68	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1475	58,87	65,33	266,96	1765,54	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы				
Неделя 2	ЗАВТРАК								
День 2	Биточек 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	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94		100,6	380	
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87		45,98	ПП	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66		46,76	ПП	
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	22,04	23,36	69,12		697,76		
	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	
	Котлеты или биточки рыбные с маслом (100/10)	110	13,76	11,2	19,2		232,	234	
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51		236,7	312	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,	0,128	30,65		120,	360	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82		68,97	ПП	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	ПП	
ИТОГО	ЗА ОБЕД	900	35,52	33,12	151,65		1073,93		
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1450	57,56	56,48	220,77		1771,69		

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
	Пудинг из творога (запеченный)	230	17,76	18,03	46,52	351,25	222
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	45	2,52	0,49	22,23	103,45	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	23,89	24,52	101,13	682,07	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25	236,65	99
	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
	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 ОБЕД	815	33,24	35,38	149,36	1069,52	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1365	57,13	59,90	250,49	1751,59	

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	Голубцы "Любительские с соусом (100/30)	130	12,56	12,76	46,06	245,72	56
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	Чай с молоком (150/50/15)	215	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	565	20,47	22,69	106,01	686,32	
	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
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	925	43,15	42,51	138,48	1226,95	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1490	63,62	65,20	244,49	1913,27	

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 ЗАВТРАК							
День 5	Котлеты Московские с соусом (100/30)	130	13,15	13,31	29,98	245,88	270
	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	24,17	21,03	107,68	677,18	
ОБЕД							
	Салат "Золотая осень"	100	1,18	11,99	7,41	140,	9
	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 изюма	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	33,56	38,45	131,88	1002,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1375	57,73	59,48	239,56	1679,96	
	ИТОГО за 5 дней	7155	294,91	306,39	1222,27	8882,05	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1431	58,98	61,28	244,45	1776,41	