

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В. *Т.В. Ощепкова*

« *2* » *сентября* 2024 г.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« _____ » _____ 2024 г.

Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся

образовательных учреждений 7-11 лет

(осень-зима)

г. Североуральск 2024 г.

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
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 (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	295,6	175
	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
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	505	14,79	16,82	62,22	587,59	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Зразы рубленые	90	7,56	10,25	10,36	176,35	274
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	745	30,45	33,35	115,54	988,32	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1250	45,24	50,17	177,76	1575,91	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Котлета "Детская" с соусом (90/30)	120	15,03	9,1	10,35	189,3	50
	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	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	510	28,59	18,01	85,98	652,87	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	12,17	9,06	9,4	268,63	82
	Котлета рыбная "Лада" (90/10)	100	11,36	10,56	7,69	201,45	42
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	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 ОБЕД	755	30,03	29,79	92,32	927,07	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1265	58,62	47,80	178,3	1579,94	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 3	Икра свекольная	60	4,2	5,83	13,2	86,75	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	515	19,19	19,92	91,46	586,82	
	ОБЕД						
	Салат "Рыжик"	60	3,52	12,	2,86	133,8	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	223,14	279
	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
	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 ОБЕД	770	25,48	36,32	132,26	909,21	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	44,67	56,24	223,72	1496,03	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 4	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	1,68	170,18	2
	Кукуруза консервированная	25	0,55	0,1	2,8	14,5	302
	Омлет натуральный	165	8,8	8,48	17,44	212,93	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	500	15,44	14,53	55,11	589,07	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	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	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 ОБЕД	700	29,45	28,02	122,08	1035,91	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1200	44,89	42,55	177,19	1624,98	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 5	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 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	19,1	19,79	83,59	587,48	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы отварной	60	3,78	3,69	6,54	62,45	52
	Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5)	205	7,76	8,16	19,86	154,8	96
	Колбаски "Витаминные в соусе" (90/30)	120	14,15	17,53	2,83	225,9	64
	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242,	304
	Напиток из изюма	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	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 ОБЕД	775	32,52	38,34	117,9	900,09	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1300	51,62	58,13	201,49	1487,57	
	ИТОГО за 5 дней	6300	245,04	254,89	958,46	7764,43	
	Среднее значение за период:	1260	49,01	50,98	191,69	1552,89	

Возрастная категория

7-11 лет

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 (200/10)	210	6,	10,85	42,95	294,	174
	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
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	505	14,71	20,52	85,61	587,99	
	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	10,16	10,42	26,42	201,65	84
	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280
	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	775	34,18	35,16	145,39	938,08	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1280	48,89	55,68	231,	1526,07	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 2	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	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	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	510	19,99	20,58	61,77	587,98	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
	Котлеты или биточки рыбные с маслом (90/10)	100	12,38	10,8	17,28	208,8	234
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	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 ОБЕД	750	28,6	28,50	131,89	914,91	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1260	48,59	49,08	193,66	1502,89	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
	Пудинг из творога (запеченный)	200	17,1	15,98	22,75	303,12	222
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	500	22,11	22,25	67,48	587,96	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	2,62	11,31	169,14	50
	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	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	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 ОБЕД	705	27,46	26,70	123,7	925,99	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1205	49,57	48,95	191,18	1513,95	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	Голубцы "Любительские с соусом (90/30)	120	11,3	11,48	41,4	221,15	56
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	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	525	18,6	20,05	97,27	592,14	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Шницель с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
	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 ОБЕД	775	32,28	36,50	114,15	974,76	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1300	50,88	56,55	211,42	1566,9	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Котлеты Московские с соусом (90/30)	120	11,83	12,67	18,49	227,66	270
	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	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	525	21,86	18,93	93,19	650,63	
	ОБЕД						
	Салат "Золотая осень"	60	0,7	7,19	4,45	84,	9
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	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	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 ОБЕД	700	27,78	32,53	118,11	899,51	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1225	49,64	51,46	211,3	1550,14	
	ИТОГО за 5 дней	6270	247,57	261,72	1038,56	7659,95	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1254	49,51	52,34	207,71	1531,99	