

Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ № 14"
Ощепкова Т.В.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« 09 » января 2024 г.

« _____ » _____ 2024 г.

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

г. Североуральск 2024 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование б. блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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+вит С 0,045	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	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Шницель 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
	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	25,13	25,73	91,48	698,09	
	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
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	895	35,62	34,87	120,33	1060,98	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1445	60,75	60,60	211,81	1759,07	

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	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 из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	24,25	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+вит С 0,045	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	31,36	28,58	158,42	942,84	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1475	53,8	52,39	258,73	1627,49	

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 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 картофе ^л ем	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+вит С 0,045	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	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25	198,32	99
	Биточек с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Рис отварной	180	4,54	9,33	47,15	290,39	304
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	925	40,19	43,6	163,76	1078,89	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1490	61,93	66,85	254,69	1764,11	
	ИТОГО за 5 дней	7215	286,19	283,60	1133,56	8852,98	
	Среднее значение за период:	1443	57,24	56,72	226,71	1770,60	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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+вит С 0,045	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			Энергетич еская 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	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
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	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	890	34,29	32,04	150,01	1056,49	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1440	56,33	55,40	219,13	1754,25	

Возрастная категория

12 лет и старше

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
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
	Компот из свежих яблок+вит С 0,045	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	995	41,49	42,66	192,52	1348,08	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1545	65,38	67,18	293,65	2030,15	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием п/ци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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	21,06	23,24	89,93	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+вит С 0,045	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	64,21	65,75	228,41	1913,27	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№
-------	--------------------	-----	------------------	----------------------------	---

п/п		б.пола	белки	жиры	уг.воды	скал ценность	рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	253,32	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	684,62	
	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 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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	810	32,47	27,71	136,08	915,08	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1375	52,01	46,66	234,93	1599,7	
	ИТОГО за 5 дней	7325	296,80	300,32	1243,08	9062,91	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1465	59,36	60,06	248,62	1812,58	