

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В.



« 01 » сентября 2023 г.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« _____ » _____ 2023 г.

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

г. Североуральск 2023 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование 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
	Яйца вареные	40	8,08	8,06	30,28	133,2	209
	Макаронные изделия отварные	200	9,16	8,08	47,95	309,51	309
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	26,79	25,97	128,31	769,18	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Рассольник домашний со сметаной (250/5)	255	20,72	19,4	36,82	340,9	95
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,045	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	825	38,53	41,80	147,61	1034,98	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1375	65,32	67,77	275,92	1804,16	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 2	Котлеты домашние с соусом	120	12,39	14,02	36,15	205,79	271
	Рис отварной	180	4,54	9,33	47,15	290,39	304
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	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	562	19,76	23,79	118,04	650,92	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25	236,65	99
	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	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	905	31,64	38,23	147,81	1038,4	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1467	51,4	62,02	265,85	1689,32	

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	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
	Пудинг из творога с яблоками	200	15,45	15,68	40,46	296,74	254
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	22,84	26,92	111,9	684,72	
	ОБЕД						
	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) с соусом	130	8,52	11,23	21,15	133,32	279
	Макаронь отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,045	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	31,2	34,38	139,6	951,4	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	54,04	61,3	251,5	1636,12	

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	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	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	562	19,87	22,46	74,87	698,11	
	ОБЕД						
	Икра свекольная	100	7,45	9,72	22,05	184,58	75
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Зразы рубленые с соусом	130	8,63	11,56	11,68	196,53	274
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,045	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	930	36,21	37,88	149,59	1067,99	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1492	56,08	60,34	224,46	1766,1	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 5	Котлета "Дружба" с соусом	110	12,14	11,49	26,23	215,86	45
	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4	0,27	12,33	57,47	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	21,39	19,17	97,44	606,17	
	ОБЕД						
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	42
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Шницель с соусом	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	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	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	39,13	48,75	164,66	1087,36	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	60,52	67,92	262,1	1693,53	
	ИТОГО за 5 дней	7304	287,36	319,35	1279,83	8589,23	
	Среднее значение за период:	1461	57,47	63,87	255,97	1717,85	

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 джемом или повидлом	60	2,61	4,22	1,68	170,18	2
	Яйца вареные	40	8,08	8,06	30,28	133,2	209
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным (200/10)	210	8,64	11,06	44,32	312,	173
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,2	62,	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	552	20,58	23,58	101,36	723,36	
	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
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,045	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	905	33,21	39,52	151,77	992,74	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1457	53,79	63,10	253,13	1716,1	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 2	Биточек с соусом	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	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	18,51	20,71	68,19	657,16	
	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
	Зразы рубленые	100	8,63	11,56	11,68	196,53	274
	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 0,045	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	905	28,31	35,20	149,23	1001,13	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1470	46,82	55,91	217,42	1658,29	

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 3	Икра свекольная	100	7,45	9,72	22,05	184,58	75
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Чай с лимоном (200/15/7)	222	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	562	22,5	23,81	100,52	686,65	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Фрикадельки в соусе	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,045	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	40,62	45,70	168,69	1081,14	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1497	63,12	69,51	269,21	1767,79	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	Котлеты Московские с соусом	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	550	21,06	23,24	89,93	656,32	
	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	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
	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	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	935	40,98	46,05	146,49	1176,89	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1485	62,04	69,29	236,42	1833,21	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	Тефтели (2-й вариант) с соусом	130	8,52	11,23	21,15	133,32	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	564,62	
	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 лимонный	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	820	30,6	29,91	144,96	947,46	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1385	50,14	48,86	243,81	1512,08	
	ИТОГО за 5 дней	7294	275,91	306,67	1219,99	8487,47	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1459	55,18	61,33	244,00	1697,49	