

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 14»  
Ошенисова Т.В.



« 01 » сентября 2021 г.

Утверждаю:  
ИП Король Т.Д.



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся  
образовательных учреждений 7-11 лет  
(осень-зима 2021 г.)**

г. Североуральск 2021 г.

Возрастная категория

7-11 лет

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 пшениной крупы (200/15)	215	11,76	11,67	43,54	325,2	173
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,22</b>	<b>19,77</b>	<b>83,25</b>	<b>586,18</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112
	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	8,6	11,16	11,25	180,9	274
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	139
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,05	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>27,2</b>	<b>27,92</b>	<b>117,24</b>	<b>822,4</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>46,42</b>	<b>47,69</b>	<b>200,49</b>	<b>1408,58</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>						
День 2	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,24</b>	<b>19,56</b>	<b>83,83</b>	<b>587,67</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	7,28	7,58	18,25	160,25	99
	Котлеты или биточки рыбные (90/10)	100	12,38	10,08	17,28	208,8	234
	Картофель отварной с маслом (150/5)	155	2,98	5,85	20,65	155,	125
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,05	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>26,78</b>	<b>27,81</b>	<b>117,91</b>	<b>822,45</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>46,02</b>	<b>47,37</b>	<b>201,74</b>	<b>1410,12</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	180	9,4	9,61	36,41	240,06	254
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>20,6</b>	<b>19,99</b>	<b>83,94</b>	<b>587,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	12,17	9,06	9,4	268,63	82
	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	103,14	279
	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205
	Напиток из кураги+вит С 0,05	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>27,204</b>	<b>27,64</b>	<b>117,13</b>	<b>822,47</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>47,804</b>	<b>47,63</b>	<b>201,07</b>	<b>1410,07</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	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 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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>19,16</b>	<b>19,79</b>	<b>83,79</b>	<b>587,48</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Котлеты домашние с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	271
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,05	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>868</b>	<b>26,57</b>	<b>28,42</b>	<b>117,2</b>	<b>822,34</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1378</b>	<b>45,73</b>	<b>48,21</b>	<b>200,99</b>	<b>1409,82</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 5</b>	Биточки с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>19,42</b>	<b>19,66</b>	<b>83,67</b>	<b>585,76</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из изюма+вит С 0,05	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>26,76</b>	<b>27,45</b>	<b>117,79</b>	<b>822,49</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>46,18</b>	<b>47,11</b>	<b>201,46</b>	<b>1408,25</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>6433</b>	<b>232,15</b>	<b>238,01</b>	<b>1005,75</b>	<b>7046,84</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1287</b>	<b>46,43</b>	<b>47,60</b>	<b>201,15</b>	<b>1409,37</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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	210	16,71	14,2	35,8	351,12	204
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>18,31</b>	<b>76,16</b>	<b>613,1</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)	205	5,16	4,98	16,42	180,05	84
	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,05	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>27,01</b>	<b>28,09</b>	<b>117,39</b>	<b>826,44</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>47,31</b>	<b>46,40</b>	<b>193,55</b>	<b>1439,54</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 2</b>	Котлеты Московские с соусом (90/30)	120	11,83	12,67	18,49	227,66	270
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>21,24</b>	<b>74,36</b>	<b>598,65</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5)	205	7,76	8,16	19,86	154,8	96
	Котлеты или биточки рыбные (90/10)	100	12,38	10,08	17,28	208,8	234
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	Напиток из апельсинов+витамин С 0,05	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>28,56</b>	<b>27,19</b>	<b>130,</b>	<b>811,86</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>47,69</b>	<b>48,43</b>	<b>204,36</b>	<b>1410,51</b>	



Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		блюда	белки	жиры	углеводы		рецептуры
<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	60	1,78	3,11	3,75	50,16	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	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>500</b>	<b>19,01</b>	<b>19,59</b>	<b>83,11</b>	<b>554,68</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	2,62	11,31	169,14	50
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Шницель с маслом (90/10)	100	9,39	13,4	8,97	162,79	268
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,83	115,5	139
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,05	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>27,29</b>	<b>29,43</b>	<b>117,57</b>	<b>822,69</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>46,3</b>	<b>49,02</b>	<b>200,68</b>	<b>1377,37</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	Колбаски "Витаминные" в соусе (90/30)	120	13,33	12,49	28,58	235,35	64
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>20,46</b>	<b>17,02</b>	<b>80,65</b>	<b>621,94</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,71	4,82	60,	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Напиток из кураги+вит С 0,05	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>31,77</b>	<b>34,06</b>	<b>138,44</b>	<b>889,83</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1225</b>	<b>52,23</b>	<b>51,08</b>	<b>219,09</b>	<b>1511,77</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	60	11,04	12,24	29,68	175,8	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>19,89</b>	<b>19,83</b>	<b>83,78</b>	<b>588,54</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Рассольник домашний со сметаной (200/5)	205	14,72	18,2	34,58	270,9	95
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,05	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,92	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>26,904</b>	<b>27,548</b>	<b>117,62</b>	<b>823,99</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>46,794</b>	<b>47,378</b>	<b>201,4</b>	<b>1412,53</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>6285</b>	<b>240,32</b>	<b>242,31</b>	<b>1019,08</b>	<b>7151,72</b>	
	<b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b>	<b>1257</b>	<b>48,06</b>	<b>48,46</b>	<b>203,82</b>	<b>1430,34</b>	