

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ошепкова Т. В.



*Морозова Н. В.*

«            » 2022 г.

Утверждаю:

ИП Король Л. Д.



«            » 2022 г.

## Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся образовательных учреждений 7-11 лет

г. Североуральск 2022 г.

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 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
	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>505</b>	<b>24,33</b>	<b>22,62</b>	<b>93,85</b>	<b>673,54</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
	Колбаски "Витаминные" в соусе (90/30)	120	13,33	12,49	28,58	235,35	64
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>32,63</b>	<b>29,24</b>	<b>152,72</b>	<b>905,41</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>56,96</b>	<b>51,86</b>	<b>246,57</b>	<b>1578,95</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 2</b>	Котлеты домашние с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	271
	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
	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 0,03	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>26,85</b>	<b>26,98</b>	<b>115,81</b>	<b>807,17</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1295</b>	<b>46,27</b>	<b>46,64</b>	<b>199,48</b>	<b>1392,93</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>	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	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>17,34</b>	<b>20,25</b>	<b>105,43</b>	<b>604,75</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 0,03	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>822,53</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>44,544</b>	<b>47,89</b>	<b>222,56</b>	<b>1427,28</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 4</b>	Икра свекольная	60	0,07	1,38	13,2	56,75	75
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	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>500</b>	<b>15,12</b>	<b>15,47</b>	<b>91,67</b>	<b>558,82</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
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>21,52</b>	<b>18,88</b>	<b>111,96</b>	<b>713,41</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1210</b>	<b>36,64</b>	<b>34,35</b>	<b>203,63</b>	<b>1272,23</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№
		блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 5</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 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>19,1</b>	<b>19,79</b>	<b>83,59</b>	<b>585,48</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
	Биточки 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
	Напиток из изюма+вит С 0,03	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>31,81</b>	<b>36,99</b>	<b>123,03</b>	<b>931,54</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>50,91</b>	<b>56,78</b>	<b>206,62</b>	<b>1517,02</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>6385</b>	<b>235,32</b>	<b>237,52</b>	<b>1078,86</b>	<b>7188,41</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1277</b>	<b>47,06</b>	<b>47,50</b>	<b>215,77</b>	<b>1437,68</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 1</b>	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,	3
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	260,	175
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,13</b>	<b>18,97</b>	<b>71,51</b>	<b>626,34</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 0,03	200	0,55	0,08	26,67	110,66	349
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>826,5</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>46,14</b>	<b>47,06</b>	<b>188,9</b>	<b>1452,84</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 2</b>	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,4	3,87	15,48	156,	2
	Омлет натуральный с кукурузой (консервирован.) (150/25)	175	8,95	7,59	15,69	190,13	210/1
	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>505</b>	<b>14,36</b>	<b>16,56</b>	<b>77,82</b>	<b>532,26</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
	Картофель отварной с маслом (150/5)	155	2,98	5,85	20,65	155,	125
	Напиток лимонный	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>27,78</b>	<b>27,53</b>	<b>120,67</b>	<b>822,92</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>42,14</b>	<b>44,09</b>	<b>198,49</b>	<b>1355,18</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 3</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>						
	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
	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	8,6	11,16	11,25	180,9	274
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	Напиток из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>27,18</b>	<b>138,</b>	<b>869,36</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>46,33</b>	<b>48,42</b>	<b>212,36</b>	<b>1468,01</b>	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецентуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	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
	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>16,52</b>	<b>17,93</b>	<b>61,04</b>	<b>549,38</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
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из кураги+вит С 0,03	200	0,78	0,78	27,63	114,86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>28,19</b>	<b>28,36</b>	<b>115,77</b>	<b>828,21</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1225</b>	<b>44,71</b>	<b>46,29</b>	<b>176,81</b>	<b>1377,59</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 5</b>	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	103,14	279
	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>15,57</b>	<b>16,8</b>	<b>94,95</b>	<b>526,11</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
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,03	200	0,	0,128	30,65	120,	360
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	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>30,484</b>	<b>33,248</b>	<b>140,29</b>	<b>885,73</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>46,054</b>	<b>50,048</b>	<b>235,24</b>	<b>1411,84</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>6295</b>	<b>225,37</b>	<b>235,91</b>	<b>1011,80</b>	<b>7065,46</b>	
	<b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b>	<b>1259</b>	<b>45,07</b>	<b>47,18</b>	<b>202,36</b>	<b>1413,09</b>	