

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В.



*Морозова Н.В.*

« 10 » *Июля* 2022 г.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся образовательных учреждений с 12 лет и старше

г. Североуральск 2022 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

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 пшенной крупы (220/15)	235	12,96	14,67	44,55	349,2	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>26,32</b>	<b>25,72</b>	<b>99,69</b>	<b>720,92</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
	Колбаски "Витаминные" в соусе (100/30)	130	11,19	11,26	3,36	193,21	64
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>34,12</b>	<b>34,85</b>	<b>146,68</b>	<b>980,88</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1465</b>	<b>60,44</b>	<b>60,57</b>	<b>246,37</b>	<b>1701,8</b>	

**Возрастная категория**

**12 лет и старше**

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 (100/30)	130	10,44	14,89	9,97	180,88	271
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>22,25</b>	<b>22,71</b>	<b>92,5</b>	<b>635,56</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	11,28	7,88	33,25	165,23	99
	Котлеты или биточки рыбные (100/10)	110	13,76	11,2	19,,2	232,	234
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>31,9</b>	<b>34,49</b>	<b>130,52</b>	<b>933,71</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1495</b>	<b>54,15</b>	<b>57,20</b>	<b>223,02</b>	<b>1569,27</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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	200	10,45	10,68	40,46	266,74	254
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>18,23</b>	<b>24,37</b>	<b>123,86</b>	<b>691,96</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	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) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	133,32	279
	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
	Напиток из кураги+вит С 0,045	200	0,78	0,78	27,63	114,86	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>31,82</b>	<b>35,</b>	<b>139,35</b>	<b>951,66</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1485</b>	<b>50,05</b>	<b>59,37</b>	<b>263,21</b>	<b>1643,62</b>	

**Возрастная категория**

**12 лет и старше**

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	100	0,11	2,3	22,	94,58	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>15,95</b>	<b>16,49</b>	<b>105,3</b>	<b>620,03</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>24,62</b>	<b>24,79</b>	<b>126,4</b>	<b>785,64</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>40,57</b>	<b>41,28</b>	<b>231,7</b>	<b>1405,67</b>	

**Возрастная категория**

**12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 5</b>	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>22,53</b>	<b>23,35</b>	<b>95,76</b>	<b>678,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Биточки 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
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>39,22</b>	<b>45,64</b>	<b>147,94</b>	<b>1171,29</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>61,75</b>	<b>68,99</b>	<b>243,7</b>	<b>1849,89</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>7325</b>	<b>266,96</b>	<b>287,41</b>	<b>1208,00</b>	<b>8170,25</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1465</b>	<b>53,39</b>	<b>57,48</b>	<b>241,60</b>	<b>1634,05</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская 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 (220/15)	235	6,8	8,01	21,88	290,95	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>21,2</b>	<b>20,04</b>	<b>83,6</b>	<b>703,66</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (250/5)	255	6,46	6,23	20,53	187,75	84
	Фрикадельки в соусе (100/30)	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>935</b>	<b>31,43</b>	<b>36,03</b>	<b>139,35</b>	<b>953,67</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480</b>	<b>52,63</b>	<b>56,07</b>	<b>222,95</b>	<b>1657,33</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	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.) (150/45)	195	9,01	7,68	15,74	191,25	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>16,79</b>	<b>16,95</b>	<b>92,36</b>	<b>603,52</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Котлеты или биточки рыбные (100/10)	110	13,76	11,2	19,2	232,	234
	Картофель отварной с маслом (180/5)	185	3,58	7,02	24,78	185,99	125
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>30,75</b>	<b>35,72</b>	<b>139,9</b>	<b>968,13</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>47,54</b>	<b>52,67</b>	<b>232,26</b>	<b>1571,65</b>	



Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 3</b>	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	200	1,52	1,35	15,9	81,	378
	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 ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>21,85</b>	<b>23,34</b>	<b>94,75</b>	<b>679,7</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
	Зразы рубленые с маслом (100/10)	110	9,56	12,4	12,5	201,	274
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>33,33</b>	<b>40,16</b>	<b>159,94</b>	<b>1006,29</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>55,18</b>	<b>63,50</b>	<b>254,69</b>	<b>1685,99</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	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
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>19,36</b>	<b>20,81</b>	<b>73,22</b>	<b>682,54</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Жаркое по-домашнему	200	8,64	7,95	21,06	285,65	259
	Напиток из кураги+вит С 0,045	200	0,78	0,78	27,63	114,86	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>34,23</b>	<b>34,75</b>	<b>133,47</b>	<b>966,48</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1385</b>	<b>53,59</b>	<b>55,56</b>	<b>206,69</b>	<b>1649,02</b>	

Возрастная категория

12 лет и старше

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) (100/30)	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>19,54</b>	<b>18,95</b>	<b>98,85</b>	<b>564,62</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
	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
	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>35,11</b>	<b>37,918</b>	<b>156,95</b>	<b>1013,02</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>54,65</b>	<b>56,868</b>	<b>255,8</b>	<b>1577,64</b>	
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>7200</b>	<b>263,59</b>	<b>284,67</b>	<b>1172,39</b>	<b>8141,63</b>	
	<b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b>	<b>1440</b>	<b>52,72</b>	<b>56,93</b>	<b>234,48</b>	<b>1628,33</b>	