

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 13

Железнякова З.А.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Смышляев А.А.



« 01 » марта 2024 г.

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

Североуральск 2024 г.

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	235	6,8	8,01	21,88	343,1	175
			закуска	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
			итого		550	16,63	17,9	74,43	681,07	
1	1	Обед	закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
			2 блюдо	Зразы рубленые с маслом (100/10)	110	8,63	11,56	11,68	196,53	274
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,045	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		905	41,2	38,71	137,31	1197,29	
1	1	Итого за день:			1455	57,83	56,61	211,74	1878,36	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Шницель с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		550	25,13	25,73	91,48	698,09	
			закуска	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78	57
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5)	255	14,15	11,06	10,6	272,61	82
1	2	Обед	2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		895	35,62	28,25	120,33	1060,98	
			Итого за день:			1445	60,75	211,81	1759,07	

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
			закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
			итого		555	16,39	19,16	87,33	587,47	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
			2 блюдо	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	253,32	279
			гарнир	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08	205
			напиток	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
1	3	Итого за день:	хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		920	31,36	28,58	158,42	942,84	
					1475	47,75	47,74	245,75	1530,31	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком (200/30)	230	42,9	47,5	97,6	586,4	366
			закуска	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
			итого		560	50,05	54,08	156,93	940,99	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
1	4	Итого за день:								
			итого		810	34,46	30,96	136,39	1136,24	
1	4	Итого за день:			1370	84,51	85,04	293,32	2077,23	

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом (100/30)	130	15,28	14,65	31,88	265,78	45			
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312			
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР			
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	338			
итого					665	22,14	23,65	100,73	702,22				
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	8,53	5,96	11,35	102,68	52			
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25	198,32	99			
			2 блюдо	Биточек с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268			
			гарнир	Рис отварной	180	4,54	9,33	47,15	290,39	304			
			напиток	Напиток из изюма +вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР			
хлеб черн.					30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР			
итого					925	40,19	43,6	163,76	1078,89				
1	5	Итого за день:			1590	62,33	67,25	264,49	1781,11				
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным (220/10)	230	6,6	11,93	47,24	323,4	174			
			закуска	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3			
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	45	2,52	0,49	22,23	103,45	ПР			
			итого					550	16,71	21,87	102,26	672,86	
			закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21			
2	1	Обед	1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (250/5)	255	12,13	14,15	28,35	254,83	84			
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе (100/30)	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР			
итого					925	42,16	43,46	164,7	1082,68				
2	1	Итого за день:			1475	58,87	65,33	266,96	1755,54				

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточек с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР
2	2	Обед	итого		550	22,04	23,36	69,12	697,76	
			закуска	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78	57
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		890	34,29	26,72	150,01	1056,49	
			Итого за день:		1440	56,33	50,08	219,13	1754,25	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Московские с соусом (100/30)	130	13,15	13,31	29,98	245,88	270
			закуска	Пюре картофельное	180	3,69	8,16	24,51	236,7	312
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
2	3	Обед	итого		565	19,61	21,91	89,03	635,32	
			закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25	236,65	99
			2 блюдо	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
			напиток	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		815	33,24	35,38	149,36	1069,52	
			Итого за день:		1380	52,85	57,29	238,39	1704,84	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 70009993007590200889301522020774506789801582780
Подпись: Ю.А.Александрова Т.А.Александрова
Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Детские с соусом (100/30)	130	16,72	9,75	11,5	200	50
			гор.блюдо	Рис отварной	180	4,53	9,33	47,14	290,4	304
			гор.напиток	Чай с молоком (150/50/15)	215	1,52	1,35	15,9	81	378
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
2	4	Обед	итого		565	25,47	20,85	94,08	664,14	
			закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		815	43,05	39,19	135,89	1178,5	
			Итого за день:		1380	68,52	60,04	229,97	1842,64	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели (2-й вариант) (100/30)	130	8,52	11,23	21,15	253,32	279
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		665	19,94	19,35	108,65	731,62	
			закуска	Салат из моркови	100	0,09	1,25	11,61	52,3	42
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25	145,5	102
			2 блюдо	Биточек с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
2	5	Обед	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,9	20,79	278,22	302
			напиток	Напиток из изюма+вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			итого		920	32,57	31,02	138,66	963,52	
2	5	Итого за день:			1585	52,51	50,37	247,31	1695,14	
			Среднее значение за период:		1457,5	60,067	59,353	241,92	1773,173	