

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 13

Железнякова З.А.

2024 г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Смышляев А.А.

« 16 » сентября 2024 г.



Примерное двухнедельное меню для учащихся образовательных учреждений 12 лет и старше

(осень – зима)

с 16.09.2024 г.

550
750

Северуральск 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				
				Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3				
				закуска	40	5,08	4,6	0,28	63	209				
				гор.напиток	215	0,07	0,02	15	60	376				
				Хлеб черн.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР				
				итого	590	21,71	22,5	74,71	744,07					
				закуска	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10				
				1 блюдо	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88				
				2 блюдо	110	8,63	11,56	11,68	196,53	274				
				гарнир	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302				
1	1	Обед	гор.блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88				
				Зразы рубленые с маслом (100/10)	110	8,63	11,56	11,68	196,53	274				
				Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302				
				Напиток	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349				
				Хлеб бел.	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР				
				Хлеб черн.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР				
				итого	905	41,2	38,71	137,31	1197,29					
				Итого за день:	1495	62,91	61,21	212,02	1941,36					
				1	2	Завтрак	гор.блюдо	Щницель с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
								Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
гор.напиток	215	0,07	0,02					15	60	376				
Хлеб бел.	20	1,58	0,2					9,66	46,76	ПР				
Хлеб черн.	20	1,12	0,22					9,87	45,98	ПР				
итого	565	21,6	23,08					90,54	657,49					
закуска	100	1,2	4,77					7,7	78	57				
1 блюдо	255	14,15	11,06					10,6	272,61	82				
2 блюдо	100	12,53	10,12					17,56	214,56	234				
гарнир	180	3,69	8,16					24,51	236,7	312				
1	2	Обед	гор.блюдо	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78	57				
				Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5)	255	14,15	11,06	10,6	272,61	82				
				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				
				Напиток	200	0	0,128	30,65	120	360				
				Хлеб бел.	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР				
				Хлеб черн.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР				
				итого	895	35,62	28,25	120,33	1060,98					
				Итого за день:	1460	57,22	51,33	210,87	1718,47					

Возрастная категория 12 лет и старше

Неде для и	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рецепту/ры
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Биточек с соусом (100/30)	130	10,58	15,36	12,85	226,19	268
			закуска	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
			итого		550	22,04	23,36	69,12	697,76	
			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	Макаронны 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			
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		
1	3	Итого за День:			1470	53,4	51,94	227,54	1640,6	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная со стученым 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	
			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			
		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

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская 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		
			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			
1	5	Обед	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.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР			
			итого				925	40,19	43,6	163,76	1078,89		
			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
						закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
						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							590	21,79	26,47	102,54	735,86		
закуска	Салат из белокочанной капусты	100				1,4	5,07	9,07	87,4	21			
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			
2	1	Обед	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		
			Итого за День:				1515	63,95	69,93	267,24	1818,54		

Возрастная категория 12 лет и старше

Неде для	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская ценность	№ рецептуры				
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Детские с соусом (100/30)	130	16,72	9,75	11,5	200	50				
				гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8	278,23	302			
				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			
				итого					565	26,1	16,43	67,74	651,97	
				закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10			
				1 блюдо	Ши 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					
2	2	Итого за день:			1380	69,15	55,62	203,63	1830,47					
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			
				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					
2	3	Итого за день:			1380	52,85	57,29	238,39	1704,84					

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя для	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291			
			гор.блюдо	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,07	9,07	87,4	21			
			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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР			
			итого		550	21,17	21,89	92,89	652,23				
			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			
2	4	Обед	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	55,46	48,61	242,9	1708,72				
			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				
			итого за день:		1685	52,51	50,37	247,31	1695,14				
			итого за период:		1468,5	61,429	59,859	240,77	1791,648				