

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1

Кашганова Т.В.



« 01 » сентября 2023 г.

Утверждаю:

НП Король Л.М.



« _____ » _____ 2023 г.

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

г. Североуральск 2023 г.

7-11 лет

Возрастная категория

Присм ищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		б.лода	белки	жиры	уг.воды				
Неделя 1	ЗАВТРАК								
День 1	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,74	2,81	1,12		113,45	2	
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24		11,6	302	
	Макароны отварные с сыром	210	10,71	11,2	33,8		253,12	204	
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,		60,	376	
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87		45,98	ПП	
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	505	14,08	14,33	62,03		484,15		
	ОБЕД								
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75		50,16	10	
	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	
	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	ПП	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	ПП	
ИТОГО	ЗА ОБЕД	715	32,76	35,56	133,09		895,17		
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1220	46,84	49,89	195,12		1379,32		

7-11 лет

Возрастная категория

Прим пичи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
	Гуляш из курицы (50/50)	100	12,28	11,52	36,15	167,	290
День 2							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302
	Чай с молоком (150/50/15)	215	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
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	515	21,59	17,48	93,74	595,97	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57
	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	99
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234
	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	755	27,12	29,14	117,49	866,27	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1270	48,71	46,62	211,23	1462,24	

7-11 лет

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК						
День 3	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1
	Пудинг из творога с яблоками	150	12,83	11,99	30,34	200,05	254
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,	60,	376
	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	500	20,22	23,23	101,78	588,03	
	ОБЕД						
	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 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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	26,584	27,02	117,38	822,27	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	46,804	50,25	219,16	1410,3	

7-11 лет

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		б.пола	б.пола	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК							
День 4	Икра свекольная	60	4,2	5,83	13,2	86,75	75	
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291	
	Кофейный напиток с молоком (100/100/20)	220	3,6	2,67	15,94	100,6	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	
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	520	22,72	22,57	92,41	627,42		
	ОБЕД							
	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	
	Жаркоё по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259	
	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	
ИТОГО	ЗА ОБЕД	710	28,91	27,8	120,75	879,79		
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1230	51,63	50,37	213,16	1507,21		

Возрастная категория

7-11 лет

Прим зам.	Наименование б.пода	Вес		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		б.пода	б.пода	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	ЗАВТРАК							
День 5	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	
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	525	19,1	19,79	83,59	585,48		
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	3,78	3,69	6,54	62,45	52	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88	
	Шницель с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,39	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	
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	34,87	37,86	124,95	946,99		
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1310	53,97	57,65	208,54	1532,47		
	ИТОГО за 5 дней	6300	247,95	254,78	1047,21	7291,54		
	Среднее значение за период:	1260	49,59	50,96	209,44	1458,31		

7-11 лет

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы	белки	жиры		
Неделя 2	ЗАВТРАК								
День 1	Бутерброды с сыром	40	5,01	6,28	11,86		124,05	3	
	Кондитерские изделия	20	0,91	2,43	10,88		40,07	ПП	
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным (170/10)	180	7,34	9,4	37,67		265,2	173	
	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,		60,	376	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,24	0,44	19,76		91,96	ПП	
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	495	15,57	18,57	95,17		581,28		
	ОБЕД								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44		52,44	21	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)	205	10,16	10,42	26,42		201,65	84	
	Гуляш из курицы (50/50)..	100	12,28	11,52	36,15		167,	290	
	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	ПП	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	ПП	
ИТОГО	ЗА ОБЕД	765	31,62	29,67	136,37		879,72		
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1260	47,19	48,24	231,54		1461,		

7.11.2022

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы			
Неделя 2	ЗАВТРАК							
День 2	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,74	2,81	1,12	113,45	2	
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	302	
	Омлет натуральный	200	10,45	10,08	20,85	252,86	210	
	Чай с молоком (150/50/15)	215	1,52	1,35	15,9	81,	378	
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ПР	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,55	14,59	52,46	516,38		
	ОБЕД							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,	57	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112	
	Зразы рубленые	90	7,56	10,25	10,36	176,35	274	
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,47	27,10	130,02	863,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1255	40,02	41,69	182,48	1379,97		

Возрастная категория

7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 3	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Бутерброды с маслом	40	2,36	3,99	11,59	111,58	1
	Плов из птицы	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291
	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
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	515	17,59	22,74	101,97	645,04	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	2,62	11,31	169,14	50
	Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5)	205	7,76	8,16	19,86	154,8	96
	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280
	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	785	34,14	32,66	150,74	960,27	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1300	51,73	55,40	252,71	1605,31	

Возрастная категория

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 4	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
	Кофейный напиток с молоком (100/100/20)	220	3,6	2,67	15,94	100,6	377
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ИПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ИПР
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	530	21,21	22,56	74,4	618,25	
	ОБЕД						
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234
	Рис отварной с овощами	150	3,76	5,51	29,98	144,	334
	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	ИПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ИПР
ИТОГО	ЗА ОБЕД	755	33,19	34,32	142,02	879,71	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1285	54,4	56,88	216,42	1497,96	

7-11 лет

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	ЗАВТРАК						
День 5	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
ИТОГО	ЗА ЗАВТРАК	525	15,57	16,8	94,95	526,11	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	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
ИТОГО	ЗА ОБЕД	710	27,574	25,558	126,26	868,07	
ИТОГО	ЗА ДЕНЬ	1235	43,144	42,358	221,21	1394,18	
	ИТОГО за 5 дней	6320	236,48	244,57	1104,36	7338,42	
	в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка	1264	47,30	48,91	220,87	1467,68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022303

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024