

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1

Каштанова Т.В.



«*01*» *сентября* 2023 г.



Утверждаю:

ИП Король Л.Д.

«»  2023 г.

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

г. Североуральск 2023 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы				
<b>Неделя 1 ЗАВТРАК</b>									
День 1	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	1,68		170,18	2	
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48		23,2	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	30	1,68	0,33	14,82		68,97	ПР	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>15,95</b>	<b>15,93</b>	<b>69,78</b>		<b>575,47</b>		
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25		83,6	10	
	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	
	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 ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>38,53</b>	<b>41,80</b>	<b>147,61</b>		<b>1034,98</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1380</b>	<b>54,48</b>	<b>57,73</b>	<b>217,39</b>		<b>1610,45</b>		

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы				
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>День 2</b>	Гуляш из курицы (60/50)	110	13,5	12,67	39,76		183,7	290	
	Каша гречневая, рассыпчатая	180	5,16	4,91	20,8		278,23	302	
	Чай с молоком (150/50/15)	215	1,52	1,35	15,9		81,	378	
	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>565</b>	<b>24,23</b>	<b>19,56</b>	<b>105,77</b>		<b>682,04</b>		
	<b>ОБЕД</b>								
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7		78,	57	
	Суп из овощей со сметаной (250/5)	255	12,14	11,56	33,25		236,65	99	
	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	
	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>905</b>	<b>31,64</b>	<b>38,23</b>	<b>147,81</b>		<b>1038,4</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>55,87</b>	<b>57,79</b>	<b>253,58</b>		<b>1720,44</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 3</b>	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	200	15,45	15,68	40,46	296,74	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,84</b>	<b>26,92</b>	<b>111,9</b>	<b>684,72</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 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>935</b>	<b>31,2</b>	<b>34,38</b>	<b>139,6</b>	<b>951,4</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1485</b>	<b>54,04</b>	<b>61,3</b>	<b>251,5</b>	<b>1636,12</b>	

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование б. лода	Вес б. лода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>День 4</b>	Икра свекольная	100	7,45	9,72	22,05	184,58	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
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>25,97</b>	<b>26,46</b>	<b>101,26</b>	<b>725,25</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	15,64	16,95	31,06	455,97	259
	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>820</b>	<b>32,01</b>	<b>33,71</b>	<b>135,19</b>	<b>952,02</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1380</b>	<b>57,98</b>	<b>60,17</b>	<b>236,45</b>	<b>1677,27</b>	

12 лет и старше

Возрастная категория

Прим п/п	Наименование б.пода	Вес			Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		б.пода	белки	жиры	уг.воды				
<b>Неделя 1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>								
День 5	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	20	1,58	0,2	9,66		46,76	ПР	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>21,74</b>	<b>23,25</b>	<b>90,93</b>		<b>655,22</b>		
	<b>ОБЕД</b>								
	Салат из свеклы отварной	100	8,53	5,96	11,35		102,68	52	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6		314,18	88	
	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	
	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>46,55</b>	<b>46,83</b>	<b>151,59</b>		<b>1195,97</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>68,29</b>	<b>70,08</b>	<b>242,52</b>		<b>1851,19</b>		
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>7200</b>	<b>290,66</b>	<b>307,07</b>	<b>1201,44</b>		<b>8495,47</b>		
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1440</b>	<b>58,13</b>	<b>61,41</b>	<b>240,29</b>		<b>1699,09</b>		

12 лет и старше

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 ЗАВТРАК</b>							
<b>День 1</b>							
	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3
	Кондитерские изделия	40	1,82	4,86	21,77	80,15	ПР
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным (200/10)	210	8,64	11,06	44,32	312,	173
	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 ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>19,17</b>	<b>25,59</b>	<b>108,76</b>	<b>684,14</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	12,13	14,15	28,35	254,83	84
	Гуляш из курицы (60/50)	110	13,5	12,67	39,76	183,7	290
	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 ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>34,82</b>	<b>40,37</b>	<b>158,79</b>	<b>1067,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1460</b>	<b>53,99</b>	<b>65,96</b>	<b>267,55</b>	<b>1751,45</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>	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	1,68	170,18	2	
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23,2	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	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>17,42</b>	<b>16,19</b>	<b>60,2</b>	<b>607,7</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	100	1,2	4,77	7,7	78,	57	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,82	8,23	40,28	268,12	112	
	Зразы рубленые	100	8,63	11,56	11,68	196,53	274	
	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>905</b>	<b>28,31</b>	<b>35,20</b>	<b>149,23</b>	<b>1001,13</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>45,73</b>	<b>51,39</b>	<b>209,43</b>	<b>1608,83</b>		



12 лет и старше

Возрастная категория

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>	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
	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	9,87	45,98	ПР
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>21,14</b>	<b>25,03</b>	<b>122,24</b>	<b>770,97</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	15,19	219,9	50
	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5)	255	9,68	9,14	20,18	178,45	96
	Фрикадельки в соусе (100/30)	130	15,78	16,25	28,14	137,14	280
	Макаронные изделия отварные	180	8,25	7,28	43,16	278,56	309
	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>935</b>	<b>40,62</b>	<b>45,70</b>	<b>168,69</b>	<b>1081,14</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>61,76</b>	<b>70,73</b>	<b>290,93</b>	<b>1852,11</b>	

12 лет и старше

Возрастная категория

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 ЗАВТРАК</b>							
<b>День 4</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
	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	ПП
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>23,14</b>	<b>24,56</b>	<b>89,97</b>	<b>675,92</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,96	5,18	6,25	83,6	10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5)	255	19,85	16,35	42,6	314,18	88
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,53	10,12	17,56	214,56	234
	Рис отварной с овощами	180	4,52	6,61	35,98	172,8	334
	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	ПП
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32	83,52	ПП
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>42,29</b>	<b>42,51</b>	<b>166,38</b>	<b>1059,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1475</b>	<b>65,43</b>	<b>67,07</b>	<b>256,35</b>	<b>1735,75</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>	Тфтели (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	ГПР	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66		46,76	ГПР	
<b>ИТОГО 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	
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,34	8,12	34,25		145,5	102	
	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06		455,97	259	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,045	200	0,	0,128	30,65		120,	360	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68	0,33	14,82		68,97	ГПР	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,4	3,16	19,32		83,52	ГПР	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>30,15</b>	<b>29,938</b>	<b>141,71</b>		<b>926,26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1385</b>	<b>49,69</b>	<b>48,888</b>	<b>240,56</b>		<b>1490,88</b>		
	<b>ИТОГО за 5 дней</b>	<b>7260</b>	<b>276,60</b>	<b>304,04</b>	<b>1264,82</b>		<b>8439,02</b>		
	<b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b>	<b>1452</b>	<b>55,32</b>	<b>60,81</b>	<b>252,96</b>		<b>1687,80</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022303

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024