

Согласовано:

Директор МАОУГ



Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте 7-11 лет
обеда
Сезон: все**

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,***

В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,6	31,08	49,87	256,39	136
	Тефтели мясные с рисом с соусом	90	20,25	28,67	43,25	334,99	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			60,6	74,1	179,05	1132,61	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Запеканка картофельная с мясом	240	29,34	28,85	32,95	610,74	478
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			47,75	48,28	133,35	1139,52	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	7,57	33,54	221,31	242
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			47,14	55,08	169,48	990,09	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,26	9,74	25,85	181,74	139
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			47,94	59,87	163,53	1157,3	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	2,32	2,95	35,38	45
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			53,51	43,45	153,93	1014,39	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный из белокачанной капусты	60	0,22	0,07	1,91	161,58	
	Суп-лапша с курицей	200/13	6	4	15,86	148,8	120
	Запеканка рисовая с мясом	240	2,17	4,44	0,74	50,92	7
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			12,22	10,13	66,85	577,5	
Итого за Обед			35,36	32,26	108,26	971,06	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,82	7,28	3,97	85,35	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Рагу из птицы с овощами	240	22,86	21,37	27,65	394,72	289,01
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		41,21	45,68	126,97	963,64	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Печень говяжья по-строгановски	90	36,55	29,53	8,42	416,25	255
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		58,77	66,47	168,32	1193,32	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	30	0,48	0,14	1,56	8,1	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	188
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		38,59	30,44	108,01	883,15	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,71	3,32	12,59	39,34	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Шницель из свинины с соусом	90	8,16	15,24	15,78	145,1	268,01
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			39,5	60,68	184,01	1008,57	
Итого за период			470,37	516,31	1494,91	10453,65	
Среднее значение за период			47,04	51,63	149,49	1045,37	

Составил

Утвердил

