

Согласовано:

Директор МАОУГ

 / Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 / С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУГ

в возрасте 12 лет и старше

комплексные обеды

Сезон: все

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

В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	22,5	31,86	48,06	372,21	423
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	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			61,05	87,38	200,52	1283,91	

(лист 2)

Рацион: 5-11 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	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Запеканка картофельная с мясом	280	34,23	33,66	38,44	712,53	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			56,41	58,54	148,18	1319,22	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	9,08	40,25	265,57	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			55,06	68,39	195,38	1151,82	

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Ежики с соусом	100	34,36	48,66	73,4	568,36	446
	Капуста тушеная	180	4,44	5,28	17,52	136,2	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			54,54	67,98	182,92	1291,71	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,68	4,81	8,13	82,8	53
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	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			63,57	53,22	177,72	1199,77	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из морской капусты	100	1	4,5	4,8	71,1	407,01
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,39	23,57	57,36	449,53	132
	Кура тушеная с овощами	100	18,23	18,33	1,42	243,86	179,01
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	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			56,17	53,72	180,82	1300,69	

(лист 7)

Рацион: 5-11 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	100	0,37	0,12	3,18	269,3	
	Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	100	1,23	7,29	3,46	327,14	503
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	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			17,16	19,67	137,45	1303,37	

(лист 8)

Рацион: 5-11 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	100	1,36	12,14	6,62	142,25	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Рагу из птицы с овощами	280	26,67	24,93	32,26	460,51	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			48,75	57,95	140,21	1134,1	

(лист 9)

Рацион: 5-11 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	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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			67,46	79,3	194,56	1373,83	

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	188
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	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		45,98	35,93	123,19	1004,31	

(лист 11)

Рацион: 5-11 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	100	1,18	5,54	20,99	65,57	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Шницель из свинины с соусом	100	9,07	16,93	17,53	161,22	268,01
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	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		46,76	74,01	213,37	1165,96	

(лист 12)

Рацион: 5-11 класс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250/10	18,19	11,05	20,39	254,91	128
	Запеканка из печени	280	62	28	21,2	644,4	294
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	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		85,63	40,86	103,59	1159,06	
Итого за период			658,54	696,95	1997,91	14687,75	
Среднее значение за период			65,854	69,695	199,791	1468,775	

Составил

Утвердил

