

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
завтраки и обеды
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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОБЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			27,33	30,03	79,1	843,81	
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	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			58,14	86,4	193,75	1236,34	
Итого за день			85,47	116,43	272,85	2080,15	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			54,66	49,83	156,3	840,15	
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	
Итого за день			111,07	108,37	304,48	2159,37	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:среда

(лист 3)

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак											
			Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71			
			Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443		
			Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628		
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04		
Итого за Завтрак					27,3	21,86	96,54	726,33			
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	90	18,72	7	12,51	217,42	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					52,98	67,61	193,99	1127,66			
Итого за день					80,28	89,47	290,53	1853,99			

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:четверг

(лист 4)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
		Запеканка рисовая с творогом с киселем	250/50	28,49	9,09	38,21	607,5	189,03
		Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				36,03	15,91	77,63	847,9	
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	
Итого за день				90,57	83,89	260,55	2139,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Каша Царская с курой	280	20,18	26,93	71,87	630	291,01
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			24	27,87	109,91	797,55	
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	
Итого за день			87,57	81,09	287,63	1997,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Жаркое по-домашнему	280	26,03	23,99	38,25	478,36	436
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			29,63	24,71	87,67	683,36	
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	
Итого за день			85,8	78,43	268,49	1984,05	

		Подсчета:		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Гуляш из свинины	100	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			30,24	28,42	98,21	848,76	
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	
Итого за день			47,4	48,09	235,66	2152,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Макаронник с мясом	280	12,81	12,51	31,22	289,26	285
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			18,69	13,79	73,72	527,97	
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	
Итого за день			67,44	71,74	213,93	1662,07	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный ТТК	100	4,67	5,67	29,6	108	
	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	284
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			27,74	44,35	63,83	691,85	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	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	
Итого за день			95,2	123,65	258,39	2065,68	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			34,59	19	111,94	734,46	
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	
Итого за день			80,57	54,93	235,13	1738,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			24,19	27,84	118,93	825,55	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	
Итого за день			70,95	101,85	332,3	1991,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			22,49	17,73	75,58	684,17	
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 день			108,12	58,59	179,17	1843,23	

Итого за период	1010,44	1016,53	3139,11	23667,88	
Среднее значение за период	84,2	84,7	261,6	1972,3	

Составил _____

Утвердил _____

