

Согласовано:

Директор МАОУГ

Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте от 7-11 лет
обеда
на 2026-2027 учебный год
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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 клас обеды

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	21,18	30,47	48,89	251,36	136
	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	90	8,25	8,4	8,94	141,66	174
	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			49,36	55,26	143,43	965,75	
Итого за день			49,36	55,26	143,43	965,75	

(лист 2)

Рацион: 1-4 клас обеды

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			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			48,01	50,31	149,04	1141,12	
Итого за день			48,01	50,31	149,04	1141,12	

(лист 3)

Рацион: 1-4 клас обеды

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра из кабачков	60		4,2	4,44	54	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	16,59	30,84	55,74	204,7	110
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	31,5	185	242
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			45,4	50,58	151,17	905,95	
Итого за день			45,4	50,58	151,17	905,95	

(лист 4)

Рацион: 1-4 клас обеды

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	5,44	9,91	3,7	125,05	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			23,63	28,03	100,84	802,32	
Итого за день			23,63	28,03	100,84	802,32	

(лист 5)

Рацион: 1-4 клас обеды

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	60	1,01	2,89	4,88	49,68	53
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	13,99	8,49	21,98	195,32	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	5,69	5,14	6,07	87,35	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			44,3	37,98	114,63	792,55	
Итого за день			44,3	37,98	114,63	792,55	

(лист 6)

Рацион: 1-4 клас обеды

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	5,63	3,76	14,9	139,72	120
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	90	18,81	8,47	5,02	174	503
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток витаминизированный	200			19	80	0,1
	Витошка						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			33,27	20,71	122,24	978,83	
Итого за день			33,27	20,71	122,24	978,83	

(лист 7)

Рацион: 1-4 клас обеды

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,54	0,08	3,97	18,94	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			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		41,19	40,51	142,66	898,83	
Итого за день			41,19	40,51	142,66	898,83	

(лист 8)

Рацион: 1-4 клас обеды

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	12,3	8,84	6,62	67,07	255
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	17,97	77,13	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		35,78	47,9	156,86	824,77	
Итого за день		35,78	47,9	156,86	824,77		

(лист 9)

Рацион: 1-4 клас обеды

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	7,03	8,9	14,5	119,04	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	188
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		30,86	27,98	108,94	859,7	
Итого за день		30,86	27,98	108,94	859,7		

Рацион: 1-4 клас обеды

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	16,59	30,84	55,74	204,7	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			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			37,79	59,06	193,09	985,91	
Итого за день			37,79	59,06	193,09	985,91	
Итого за период			389,59	418,32	1382,9	9155,73	
Среднее значение за период			39	41,8	138,3	915,6	

Составил

Утвердил

