

Согласовано:

Директор МАОУГ

 / Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 / С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУГ

в возрасте от 12-18 лет

обеда

на 2026-2027 учебный год

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: 5-11класс обеды

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
	Суп картофельный с крупой с курицей	250	26,47	38,09	61,12	314,2	136
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	4,8	8,35	3,84	109,19	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,74	1,96	8,74	59,8	1,05
	Итого за Обед		53,49	68,05	155,45	1071,91	
Итого за день			53,49	68,05	155,45	1071,91	

(лист 2)

Рацион: 5-11класс 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	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			58,1	126,4	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,74	1,96	8,74	59,8	1,05
	Итого за Обед		55,8	59,59	159,5	1290,92	
Итого за день			55,8	59,59	159,5	1290,92	

(лист 3)

Рацион: 5-11класс обеды

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	100		7	7,4	90	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	20,54	38,18	69,01	253,44	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	5,28	5,52	37,8	222	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		52,31	62,42	175,09	1051,85	
	Итого за день		52,31	62,42	175,09	1051,85	

Рацион: 5-11класс обеды

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

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	31,91	224,4	139
	Ежики с соусом	100	6,04	11,01	4,11	138,94	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,74	1,96	8,74	59,8	1,05
	Итого за Обед		26,53	31,39	108,92	863,89	
Итого за день			26,53	31,39	108,92	863,89	

(лист 5)

Рацион: 5-11класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	17,32	10,51	27,21	241,83	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	6,32	5,71	6,74	97,05	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		48,93	42,49	123,78	881,88	
Итого за день			48,93	42,49	123,78	881,88	

(лист 6)

Рацион: 5-11класс обеды

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	23,72	19,69	47,93	375,57	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		52,68	51,88	171,06	1258,23	
Итого за день			52,68	51,88	171,06	1258,23	

Рацион: 5-11класс обеда

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	6,96	4,64	18,39	172,52	120
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	100	20,9	9,41	5,58	193,33	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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
Итого за Обед			37,56	23,53	138,04	1189,85	
Итого за день			37,56	23,53	138,04	1189,85	

Рацион: 5-11класс обеда

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	0,9	0,14	6,62	31,57	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			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			48,55	47,98	155,9	1025,02	
Итого за день			48,55	47,98	155,9	1025,02	

Рацион: 5-11класс обеда

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	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,79	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,67	9,82	7,35	74,52	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	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			41,78	58,43	182,89	966,49	
Итого за день			41,78	58,43	182,89	966,49	

Рацион: 5-11класс обеда

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	8,7	11,02	17,95	147,39	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	188
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	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			35,79	32,27	122,29	958,45	
Итого за день			35,79	32,27	122,29	958,45	

Рацион: 5-11класс обеды

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

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	8,7	11,02	17,95	147,39	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	188
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	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			35,79	32,27	122,29	958,45	
Итого за день			35,79	32,27	122,29	958,45	

(лист 11)

Рацион: 5-11класс обеды

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	100	1,18	5,54	20,99	65,57	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	20,54	38,18	69,01	253,44	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			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			44,58	71,51	220,88	1137,53	
Итого за день			44,58	71,51	220,88	1137,53	

(лист 12)

Рацион: 5-11класс обеды

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	15,9	78	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,61	2,94	13,11	89,7	1,05
	Итого за Обед		86,81	42,9	103,26	1190,56	
Итого за день		86,81	42,9	103,26	1190,56		
Итого за период		584,81	592,44	1817,06	12886,58		
Среднее значение за период		48,7	49,4	151,4	1073,9		

Составил

Утвердил

