

Согласовано:

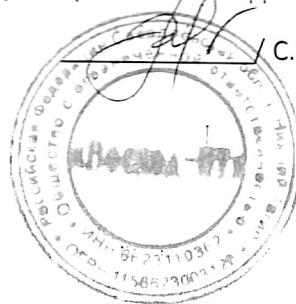
Директор МКОУ "Никитинская СОШ"



И.В. Белоруссов

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся МКОУ "Никитинская СОШ"
в возрасте от 12 лет и старше**

Сезон: Все

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

В.А. Тутьельян, Дели Принт 2011 г.

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд
Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: понедельник

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
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	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 Завтрак			23,01	24,17	96,28	658,23	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	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 Завтрак			26,31	23,8	98,28	651,11	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом	250/10	17,5	19,6	42,01	385,9	175
	Чай с сахаром	200	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 Завтрак			21,93	35,62	96,57	747,3	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	Чай с сахаром	200	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 Завтрак			15,8	25,75	125,75	761,11	

(лист 5)

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: пятница

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
	Омлет натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
	Чай с сахаром	200	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 Завтрак			27,76	43,75	57,89	718,43	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	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 Завтрак			18,47	32,47	96,48	715,03	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	326
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	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 Завтрак			18,84	26,15	87,79	776,39	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	250/10	16,38	20,51	15,99	321,42	174
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	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 Завтрак			25,16	28,26	61,33	598,02	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	200	22,83	15,16	54,39	401,91	15
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	Чай с сахаром	200	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 Завтрак			30,05	22,56	129,54	774,61	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04

