Согласовано:





## 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. Тутельян, Дели Принт 2011 г.

Г. Верхняя Салда

Pauxos: 5-11	кл. СОШ Никонтино	Менко прил Неделя: 1	отавливае	чых блюд	День:	понедельник	
Приеж тиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще		Onepre-	N≘
		Dec unitida -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Salampair						HAUHOCTL	
	Сыр твердый	20	4,74	6.1		75.4	97
	Каша вязкая пшенкая с wacnow сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	Кофейный налиток 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	1,04
Ітого за Зав	трак		23,01	24,17	96,28	658,23	1,00

	кл. СОШ Никитино	Неделя:	House Hobinik						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº		
		200 omondu	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры		
Завтрак						UQUHOCTL	1		
	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 Зав	трак		26,31	23,8	98.28	651,11	1,00		

гацион. э-т	кл. СОШ Никитино	Неделя:	1	1 День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще		Nº				
		Вссолюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры			
Завтрак						UQUHOCTL	1 1			
	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	1,01			
Итого за Завтрак			21,93	35,62	96,57	747,3	.,00			

Рацион: 5-11	кл. СОШ Никитино	Неделя:	1		День:	четверг	(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	<del>Onepre-</del>	Nº	
		все опода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
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 Зав	трак		15,8	25,75	125,75	761,11	.,

	кл. СОШ Никитино	Неделя:			День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
		Восолюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак				•		Пенность	1 1
	Сыр твердый	20	4,74	6,1	T	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	1,04
того за Завтрак			27,76	43,75	57,89	718,43	1,00

## (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2 Вес блюда		щевые веще	День: ства	понедельник	
Завпрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	№ рецептуры
	Масто стивочное	20	0.0			HOUHOCTL	рецентурь
	Каша вязкая пшенная с	250/10	0,2	14,4	0,2	132.2	96
	маслом сливочным	200/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
1	Кофейный налиток с	200	0.47				
	молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30					000
	Хлеб ржаной		2,4	0,72	14,4	72	1.04
того за Завт	Dar	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,04
	Part		18,47	32,47	96,48	715,03	1,05

Прием пищи	1 кл. СОШ Никитино	Неделя:			День:	вторник	(лист 7
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	N	ищевые веще	ства	Эперге-	No
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	Nº
	Тефтели 2 вариант	100				HOUHOCTL	рецептуры
	(свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Соус красный основной	20	0,19	1.04			
	Макаронные изделия	180	6,59	1,04	1,48	16,9	326
	отварные		0,59	5,4	19,68	272,4	274
L	Соки фруктовые	200	0.5				
l.	Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
того за Завт	рак	150	1,43	0,9	14,94	64,2	
	•		18,84	26,15	87,79	776,39	1,05

	Рацион: 5-11	кл. СОШ Никитино
•	-	

		кл. СОШ Никитино	Неделя:	2		<b>D</b> a		(лист 8)
ſ	Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Πν	щевые веще	день: ства	среда Энерге-	N≘
3	автрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
		Сыр твердый	20	474				
		Каша вязкая рисовая с	250/10	4,74	6,1		75,4	97
		маслом сливочным	200/10	16,38	20,51	15,99	321,42	174
	Ĩ	Чай с лимоном	207	0.04				
		Хлеб пшеничный	30	0,21	0,03	16	65	377
		Хлеб ржаной		2,4	0,72	14,4	72	
N	Итого за Завтрак		30	1,43	0,9	14,94		1,04
	Und Su Oubl	hav		25,16	28,26	61,33	64,2 598,02	1,05

	1 кл. СОШ Никитино	Неделя:	2				(лист 9
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	день: ства	четверг Эперге	Ne
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	№ рецептуры
	Запеканка из творога с рисом	200	22,83	15,16	54,39	401,91	15
	Молоко сгущенное Чай с сахаром	20	1,44	6	11,04	98	
	Хлеб пшеничный	200 30	0,4	0,72	25,02	93	628
1того за Завт	Хлеб ржаной грак	30	1,43	0,72	14,4 14,94	72 64,2	1,04 1,05
			30,05	22,56	129,54	774,61	1,05

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя:			День:	пятница	
-	палменование олюда	Вес блюда		щевые веще	ства	Оперге-	Nº
автрак			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
	Азу по-татарски (свинина)	280	10.10			HOHHOCTL	peqemyph
	(	200	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Компот из смеси	200				•	001
	сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Ynof mun Y	30					043
	Ynof -	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1.05
-		30	2,4	0,72	14,4	72	1,05 1,04

Итого за Заепрак		22,42	11,63	58,16	666,37	
Иполо за пержод		229,75	274,16	908.07	7066.6	
Среднее значение за перирд		22,975	27,416	90.807	706,66	
Составил	Juliti want	LADACCIA	Утвердил	P	<u> /</u>	
	acrae of a	A - The second				
	OPER	100				
	0 - 444 662	3110361				