

обсуждено
попр. 60,
170.

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

О. В. Ефремова



Примерное 12-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях (обед)
и для детей с ограниченными возможностями с 12 лет и старше (обед и полдник).
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/ 20	236,1	7,87	7,75	7,1
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	253,2	10,6	9,4	31,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	810	891,3	29,05	29,15	119,42

ПОЛДНИК

421/2007	Булочка с корицей	75	160,1	9,3	10,16	22,5
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	525	330,9	9,67	10,28	49,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	1222,2	38,72	39,43	168,92

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	255	2,81	9	16,8
260\2007	Гуляш из свинины	100	168	10,6	10	35
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	881	27,81	27,86	117,98

ПОЛДНИК

669/2003	Шанежка наливная с яйцом	75	168	8,75	8,47	26
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	375,5	10,44	10,87	50,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1155	1256,5	38,25	38,73	168,85

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с морковью	100	71,3	1,4	3	8,8
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	253,7	2,6	6,37	34,1
277/2016	Тефтели рыбные с/с	100	208,2	13,41	16,1	18,1
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	900	905,2	28,91	32,37	128,8

ПОЛДНИК

458/2016	Турбинка песочная	75	137,2	8,8	9,8	14
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	276,4	9,82	10,57	49,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1325	1181,6	38,73	42,94	178,4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки кури	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	887,5	30,71	31,37	115,32

ПОЛДНИК

452/2016	Булочка Домашняя	75	250,6	8,04	8,82	21,7
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	458,1	9,73	11,22	46,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1155	1345,6	40,44	42,59	161,89

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	255	2,81	9	16,8
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	100	214,6	13	12,7	29
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	841,6	27,31	28,6	113,6

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	9	9,1	16
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	272,1	10,02	9,87	51,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1225	1113,7	37,33	38,47	165,2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
98/3/2016	Суп Крестьянский со сметаной	250/ 10	186,5	4	5,17	8,35
286/2016	Зразы Школьные	100	232,2	14,2	11	29,8
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	827,7	28,88	28,27	116,57

ПОЛДНИК

6\12\2011	Ватрушка со сметаной	100	210,18	9,6	9,82	23,1
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	372,28	9,85	9,82	52,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1350	1199,98	38,73	38,09	169,54

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	250/5	268,7	3,75	8,2	24,5
268/2007	Биточек мясной с/с	120	162,2	12	11	21,7
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	815	881,9	30,05	27,96	114,68

ПОЛДНИК

456/2016	Булочка Веснушка	75	189,65	9,7	9,65	28,3
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	405,85	11,51	12,17	50,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1170	1287,75	41,56	40,13	164,98

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,81	7,6	12,92
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	100	208,3	14,2	12,3	24,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	864,8	27,69	32	115,94

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	9	9,1	16
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	525	295	9,25	9,1	45,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1325	1159,8	36,94	41,1	161,81

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подганировка (огурец)	270	415	22,5	24	44,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	847,7	29,3	31,01	120,75

ПОЛДНИК

422/2016	Ватрушка с сыром	75	212	8	8,6	11,1
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	351,2	9,02	9,37	46,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1225	1198,9	38,32	40,38	167,45

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	235,87	7,37	5,87	25,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	11,65	16,55
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	227	6,48	11,4	39,12
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	810	882,68	28,67	29,62	120,17

ПОЛДНИК

35/1999	Манник	75	167,2	9,1	10,1	18
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	297,7	10	10,75	56,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1235	1180,38	38,67	40,37	176,64

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	255	2,81	9	16,8
498/2004	Котлета Домашняя из мяса куры с/с	120	201,2	14,8	13,9	24,3
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	840	832,2	29,31	29,8	114,7

ПОЛДНИК

2\12\2011	Булочка Творожная	75	162,6	9,75	7	27,65
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	378,8	11,56	9,52	49,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1195	1211	40,87	39,32	164,35

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,81	8	12,92
268/2007	Шницель мясной с/с	120	173,4	11,6	11	32,1
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	878,9	28,81	27,86	111,2

ПОЛДНИК

17-2/12	Пирожок печеный с повидлом	100	132	9,2	9,2	18,1
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	550	294,1	9,45	9,2	47,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	1173	38,26	37,06	159,17