

г"СОГЛАСОВАНО"
Председатель Совета
Ярославского райпотребсоюза
Коршенко С.В.
" 28 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
«*Воскресенский*»
Ярославского муниципального района
Директор МОУ
" 28 08 2025г.

Примерное двухнедельное меню

для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-17 лет 1356,5 ккал.(1370,8 по факту)

Основание:Хлебпацинформ 2004г «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
Авторы/составители:под общей редакцией Лапиной В.Т.

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. цен- ность	Пищевая ценность			Минеральные вещества, мг							Витамины (мг)				
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
День первый (понедельник)																			
Завтрак																			
таб.№4	Каша пшениная молочная	200/10		293,0	8,3	11,2	39,1	203	38	160	1,0	0,42	0,1	0,12	1,4				
2	Бутерброд с сыром и маслом сл.	20/25/10		164,9	7,8	8,9	18,5	207,3	10,2	67,8	1,05	0,12	0,3	0,05	0,03				
1025	Какао	200		243	12,3	8,3	27,5	126	31	116	1,1	0,2	0	0,04	1,3				
	Булочка домашняя	50		138	3,2	1	29,4												
				839,9	28,4	28,5	85,1	633	81	417	2,5	1,08	0,5	0,19	2,9				
Обед																			
147	Суп с макаронными изделиями и	250/25		150	8,4	8,7	10,0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,2	1,3	0	0,8				

658	курой	100	252,0	26,1	15,3	13,2	35	21	161	2,2	0,48	0,7	0,07	0
№ 463 - 1994 г	Биточки мясные	180	338,4	6,8	17,8	49,4	45,2	162	244	5,4	0,25	0,7	0,25	0
638	Греча отварная	200	113,0	1,1	0	31,5	82	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Компот или напиток из кураги с витамином «С»	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
	Хлеб ржаной подпорованный		925,4	41,2	40,2	125,5	198,6	230,7	523,5	10,2	0,93	3,4	0,38	28,2
			1626,3	67,2	68,7	203,3	831,6	311,7	940,5	12,7	2,01	3,9	0,57	31,1
День второй (вторник)														
Завтрак														
ТТК	Макароны с сыром	230	404,8	13,2	17,1	7,8	41,6	42,4	181,6	2,8	6,8	3,2	0,06	9,7
Т.№32 сб.1983г	Кондитерское изделие	35	52	1,5	0,6	10,3	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
1	Бутерброд с ветчиной	20/40	248	4,5	7,6	10,3	104,4	12	141	0,4	0,46	0,05	0,05	0,2
			767,8	26,3	28,4	119,7	394	84	428	5,82	0,77	1,11	0,31	8,1
Обед														
139	Салат витаминный	50	89,5	0,7	7,5	4,6	25	15	18	2,1	1,8	2,8	0,1	0,8
	Суп гороховый с картофелем с мясом	250/15	194,9	9,85	8,25	20	38	38	90	2,0	0	1	0,2	6
333	Сосиска отварная	100	143	5,5	13,2	0,2	168	48,3	111	2,3	0,4	0,1	0,1	2,72
702	Рис отварной	180/5/15	281,4	10	9,5	36	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Компот из плодов или ягод сушённых с витамином «С»	200	125	0,1	0	30,1	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подпорованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			905,8	20,5	15,8	90	348	122,3	281	6,4	0,4	1,8	0,36	36,12
			1673,6	46,8	44,2	209,7	742	206,3	709	12,22	1,17	2,91	0,67	44,22
День третий (среда)														
Завтрак														
342	Омлет натуральный с сыром	200	408,6	22,3	33,5	2,8	313,8	26,2	374,8	3,4	43,6	1	0,12	0,36
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
	Бутерброд с маслом	20/30	158,0	1,6	12,6	9,5	4	2	14	0,2	0	0	0,4	0
	Горошек консервированный	50	55	5	0,2	8,3								
			684,6	24,1	34,1	28,3	322,8	32,2	396,8	4,4	43,6	1	0,52	0,46
Обед														
124	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	126,4	5,1	6,9	10	152	24	54	0,5	0,1	10	0,05	21,5
436	Жаркое по домашнему	200	333,1	17,7	9,7	21,5	167	32	94	1,9	6,8	0,4	0,3	17

[illegible]

т.№32 сб.1983г	Овощи порционные	60	5,6	0,3	0	1,3	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
702	Компот из плодов или ягод	200	125,0	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	сушёных с витамином «С»													
	Хлеб ржаной иодированный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
ТТК	Плюшка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0
			800,1	29,2	18,2	96,2	478	101	262	5,02	12,9	11,7	0,47	67,4
			1429,7	53	61	125,5	724,4	139	643,8	9,82	39,9	14,9	0,94	67,72
День четвертый (четверг)														
Завтрак														
182	Плов с курой	200	423	7,8	9,0	20,1	118,5	27,3	125,7	0,4	52,7	0,1	0,05	1,1
№ 762- 1997г, ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	104,0	1,2	1,0	21,5	180	24	90	0,1	0	0	0,02	2,2
	Хлеб ржаной иодированный	40	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			608,6	18,3	19,7	91	612,5	79,3	408,7	2,2	53,2	1	0,16	3,5
Обед														
133	Суп картофельный. с яйцом с мясом	250/15	171,1	5,6	5,8	20,5	42,1	30	107,8	1,8	0,4	1,9	0,25	8,6
598	Бездроганов	100	201,3	17,4	12,3	5,2	42	38	158	2,9	0	0,6	0,2	0
442	Макароны отварные с маслом	180/5	226,0	6,5	5	36	36	43	36	1,3	0	0	0,09	2,7
т.№32 сб. 1983г	Овощи порционные	30	5,6	0,3	0	1,0	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
633	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	124	0,5	31,5	0,4	132	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной иодированный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			800	30,7	57,4	95,2	285,1	142	452,8	7,92	0,71	3,44	0,69	43,8
			1408,6	52,3	79,3	190,9	812,2	236,5	918,6	10,92	101,71	5,04	1,02	47,3
День пятый (пятница)														
Завтрак														
388	Запеканка творожная со стружкой	150/20	370,8	15,7	15,8	18,2	50	39	148	1,4	0,4	0,6	0,02	1,2
3	Бутерброд с сыром	20/25	155,0	7,6	8,1	12,9	304	12	141	0,4	0,46	0,4	0,03	0,2
684, 685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	-	-	-	0,4
	Фрукт в ассортименте	100	41	0,3	0	8,6								
			629,8	23,7	20,2	56,1	411,8	89,7	397	3,9	1,16	1,24	0,21	8,2
Обед														
176	Борщ из свеж. капусты со сметаной и мясом	250/15/10	144,9	4,25	9,6	10,6	52	29	59	0,8	0,1	1	0,03	10
662	Тефтели мясные с рисом	100(50)	305	12,3	20	15,2	31	26	150	2,4	0,07	6,3	1,6	7,4

	Пюре картофельное	150		129,0	2,9	4,5	12,6	52	1,2	-	2,3	1,5	6,3	4,2	-
	Овощ порционный	40		9,6	0,4	-	1,5								
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200		125,0	0,1	-	30,1	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной iodированный	35		72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
				785,5	17,2	27,7	111,9	225,2	91	289	5,3	0,17	8	1,69	44,8
				1415,3	40,9	47,9	197	636,8	180,7	686	9,2	1,33	9,24	1,9	53

День шестой (понедельник)

Завтрак

т№4	Каша молочная «Дружба»	200/10		268	5,8	10,9	38,5	139	40	160	1,0	0,4	0,1	0,12	1,4
2	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/20		130,0	4,5	7,6	10,3	207,3	10,2	67,8	1,05	0,12	0,3	0,05	0,03
1025	Какао	200		243	12,3	8,3	27,5	126	31	116	1,1	0,2	0	0,04	1,3
	Плюшка московская	50		138	3,2	1	29,4								
				779	24,8	25	76,3	569	83	417	2,5	1,06	0,5	0,19	2,9

Обед

147	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15		150,0	4,9	6,7	15,8	26,4	11,7	38,5	0,7	0,2	1,3	0	0,8
461/587	Тефтели мясные с томатным соусом	100(60)		309,8	15,4	19,2	18	18,6	24,8	146,2	1,8	0,1	5,2	0,08	4,6
	Рис отварной	150		210,0	3,5	5,2	29,9								
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200		80	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной iodированный	35		72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
ТТК	Пирог печеный с джемом	60		166	3,8	1,2	35,3	12	6	29	0,6	6,2	0,7	0,06	0
				987,8	27,3	27,7	111,7	213	88,5	301,7	7,1	6,5	8,3	0,23	41,6
				1766,8	55,4	54,9	192,7	696,6	186,7	775,8	10,4	55,4	9,4	0,59	44,5

День седьмой (вторник)

Завтрак

461	Омлет с сыром	200		408,6	22,3	33,5	22,8	43	23	102	1,6	0,6	3	0,1	0,8
442	Бутерброд с маслом	20/30		158,0	1,6	1,6	12,6	36	43	36	1,3	0	0	0,09	2,7
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
	Фрукт в ассортименте	100		41	0,3	0	8,6								
				810,6	27,2	33,2	85,1	404	73	351	4,1	1,37	3,64	0,3	7,4

Обед

133	Суп картофельный из свеж. рыбы	250/25		106	6,6	2,9	16,2	34	23	78	1,5	0,2	1	0,1	7,5
451	Оладьи из печени	100		344	27	26,4	13,2	25,5	30,2	169	3,3	0	0,46	0,1	0
№ 463 - 1994 г	Греча отварная	180		338,4	9,8	7,0	43,8	45,2	162	244	5,4	0,25	0,7	0,25	0

702	Компот из плодов или сушёных с витамином «С»	200	80	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной iodированный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			940,4	29,1	37,8	99,2	281,2	265	541	11,2	0,35	3	0,54	37,4
			1751,0	56,3	71	184,3	685,2	338	892	15,3	1,72	6,64	0,84	48,8
День восьмой (среда)														
Завтрак														
436	Жаркое по домашнему	180	247	17,7	9,7	21,5	167	32	94	1,9	6,8	0,4	0,3	17
ТТК	Плюшка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
	Хлеб пшен. йодированный	20	52	1,5	0,6	10,3	4	2	14	0,2	0	0	0,4	0
			568,6	21,5	13,2	92,3	158,8	93,7	396	3,82	6,7	2,04	1,62	10
Обед														
176	Борш из свеж. капусты со смет.	250/10	113	2	7,1	10,6	52	29	59	0,8	0,1	1	0,03	10
499	Биточек мясной	100	252	14,4	15,2	12,6	246	34	338	1,0	1,1	0,6	0,09	0,8
	Рис отварной	180	252	4,2	6,2	35,9								
702	Компот из плодов или сушёных с витамином «С»	200	115	0,4	-	28,1	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной iodированный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			804,0	24,4	19,6	75,2	408	80	448	3,4	1,1	3,8	0,18	29,2
			1372,6	45,9	32,8	167,5	566,8	173,7	844	7,22	7,8	5,84	1,8	39,2
День девятый (четверг)														
Завтрак														
182	Запеканка творожная со сушенкой	120/20	370,8	22,4	15,8	32,7	118,5	27,3	125,7	0,4	52,7	0,1	0,05	1,1
2	Бутерброд с сыром и маслом сл.	20/25/10	164,9	7,8	8,9	18,5	207,3	10,2	67,8	1,05	0,12	0,3	0,05	0,03
№ 762-1997г. ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	104,0	1,2	1,0	21,5	180	24	90	0,1	0	0	0,02	2,2
Обед														
			639,7	18,3	19,7	91	612,5	79,3	408,7	2,2	53,16	1	0,16	3,5
133	Суп с зеленым горошком	250/15	106	5	3,3	20,5	35	36,7	113,7	1,3	0	2,7	0,11	12
461	Тефтели куриные	100	308	4,5	20,8	15,5	28	18	143	1,8	0	5,6	0,06	5,3
747	Макароны отварные	180	226,8	6,4	7,4	46,3	52	34	100	1,3	0,31	0,24	0,17	6,3
631	Компот из свежих яблок витаминном «С»	200	113	0,3	0	35,8	132	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной iodированный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			825,8	16,7	31,9	133,7	257	131	436,7	6,3	0,31	9,2	0,4	51

