

"СОГЛАСОВАНО"
Председатель Совета
Ярославского районотребсоюза
Коршенко С.В.
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
«*Иванов*»
Директор МОУ
Ярославского муниципалитетного района
«*Иванов*»
2025г.

Примерное двухнедельное меню

для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 (факт 1257,47)ккал.

Основание: Хлебпродинформ 2004г «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
Авторы/составители: под общей редакцией Лапиной В.Т., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, разработан НИИ ОП совместно с Управлением ОП Минторга СССР от 1983г.

№	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.	Пищевая	Минеральные вещества, мг	Витамины (мг)
---	-------------------	-------	------	--------	---------	--------------------------	---------------

Рецептуры				цен- ность	Ценность				Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
					Б	Ж	У	У								
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 с масл.	150/10		219,7	5,3	10,8	30	107	28	120	0,7	0,3	0,07	0,8	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	
1025	Какао	200		243	12,3	8,3	27,5	126	31	116	1,1	0,2	-	0,04	1,3	
	Булочка Домашняя	50		138	3,2	1	29,4									
				762,6	24,3	24,9	67,8	537	71	377	2,2	1	0,47	0,87	2,5	
Обед																
147	Суп с макаронными изделиями и курой	250/15		145	4,9	6,7	15,8	26,4	11,7	38,5	0,7	0,2	1,3	0	0,8	
658	Биточки мясные	90		268	23,5	13,7	12	23,6	27	155, 3	3	0	0,43	0,11	0	
№ 463 - 1994 г	Греча отварная	150		205,5	5,6	14,8	41,2	43,2	135	203	4,5	0,21	0,6	0,21	0	
638	Компот или напиток из кураги с витамином «С»	200		125	1,1	0	31,5	82	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	
				815,5	37,4	35,6	116,1	185, 2	209, 7	476, 8	10,1	0,41	3,03	0,38	28,2	
				1420,3	61,7	50,5	183,9	722, 2	280, 7	853, 8	12,3	1,41	3,5	1,25	30,7	
День второй (вторник)																
Завтрак																
ТТК	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	230		404,8	16,1	13,8	52,9	41,6	42,4	181, 6	2,8	6,8	3,2	0,06	9,7	
г. №32 сб. 1983г	Бутерброд с ветчиной	20/17		124	4,5	7,6	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	
	Кондитерское изделие	35		52	1,5	0,6	10,3									
				643,8	24,1	25,7	76,8	342, 6	113	370, 3	4,82	0,66	1,03	0,18	1,8	
Обед																
	Салат витаминный	50		89,5	0,6	7,4	4,6									
139	Суп гороховый с картофелем с мясом	250/15		176,9	7,6	5,7	20	38	38	90	2	0	1	0,2	6	
	Сосиска отварная	100		143	5,5	13,2	0,2									

333	Рис отварной	150/5	210,0	3,5	5,2	29,9	162	38,3	37,5	2	0,4	0,1	0,08	2,3
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	125	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
			816,4	19,4	15	84	342	112,3	207,5	6,1	0,4	1,8	0,34	35,7
			1460,2	43,5	40,7	160,8	684,6	225,3	577,8	10,92	1,06	2,83	0,52	37,5

День третий (среда)

Завтрак														
342	Омлет натуральный с сыром	200	340,5	18,6	27,9	2,4	261,6	21,9	312,3	2,9	36,3	0,9	0,1	0,3
	Горошек консервированный	50	55	5	0,2	8,3								
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
	Бутерброд с маслом	220/15	158,0	1,6	12,6	9,5	4	2	14	0,2	0	0	0,4	0
			616,5	21,7	38,7	28,9	224,4	34,9	347,9	4,4	24,56	2,8	0,46	0,3

Обед

124	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	126,4	5,1	6,9	10	52	24	54	0,5	0,1	10	0,05	21,5
436	Жаркое по - домашнему	150	235,8	13,3	7,3	16,1	150	24	70	1,4	5,1	0,3	0,2	13
т. №32 об. 1983г	Овощи порционные	60	9,6	0,3	0	1,3	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	125	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	Плошка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0
			706,8	24,8	15,8	90,8	361	93	238	4,52	11,2	11,6	0,37	63,4
			1323,3	46,5	54,5	119,7	585,4	127,9	585,9	8,92	36,76	14,4	0,83	63,7

День четвертый (четверг)

Завтрак														
182	Плов с курицей	250	352,5	3,4	7,3	30	88,9	20,5	94,3	0,3	39,5	0,8	0,04	1
2	Овощ порционный.	60	9,6	0,4	0	1,5	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	4,8	3,8	25,6	180	24	90	0,1	0	0	0,02	2,2
	Хлеб ржаной iodированный	20	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			538,1	20,5	19,5	86,2	497,5	87,9	434,4	2,9	87,8	2,3	0,32	3,4

Обед														
133	Суп картофельный. с яйцом и 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	Бефстроганов	90	177,1	15,4	11	4,6	37,4	36,3	136,4	2,5	0	0,6	0,11	0
442	Макароны отварные с маслом	150/5	189	5,4	4,2	30	30	35	30	1	0	0	0,07	2,2
т.№32 с6 1983г	Овоши порционные	60	5,6	0,3	0	7,2	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
			738,8	27,9	54,9	86,9	231,5	172,3	390,2	6,82	0,6	3,4	0,78	37,5
			1276,9	48,4	74,4	173,1	729	260,2	842,6	9,72	88,4	5,7	1,1	40,9
День пятый (пятница)														
Завтрак														
388	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	309,0	11,6	7,7	12,2	40	31	114	1,1	0,3	0,5	0,01	1
3	Бутерброд с сыром	20/25	155	6,7	5,8	10,3	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	0	0	0,1
	Фрукт в ассортименте	100	52	0,3	0,2	11,4								
			579,0	21,6	18,2	50,5	393	75,9	346,3	3,4	1	1,1	0,18	7,5
Обед														
110	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	113,4	1,7	7,1	10,3	52	29	59	0,8	0,10	1	0,03	10
662	Тефтели мясные с рисом	90(50)	274,5	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								
	Овощ порционный	60	9,6	0,4	-	1,5								
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	125	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	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
			723,5	26,9	27,7	59,5	225	91	289	5,3	0,17	8	1,69	44,8
			1302,5	48,5	45,9	110	618	166,9	635,3	8,7	1,17	9,1	1,87	52,3
День шестой (понедельник)														
Завтрак														

г№4	Каша молочная «Дружба»	200/10	268,0	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 сл.	20/25/10	169	7,8	8,9	18,5	207, 3	10,2	67,8	1,05	0,12	0,3	0,05	0,03
684,685	Чай сладкий	200	63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
	Плошка московская	50	138	3,2	1	29,4								
			515,0	16,1	18,9	68,7	362, 6	71,2	366, 1	3	48,7	1,1	0,32	1,7
Обед														
147	Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	150	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	90(50)	278,8	13,7	19,2	17,3	16,7	22,3	131, 6	1,6	0,1	4,7	0,07	4,2
	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 иодированный	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
	Фрукты свежие	100	41	0,3	0	8,6	14	10	8	1,9	0	0,2	0,03	8,8
			787,8	25,6	27,7	111	211, 1	86	287, 1	6,9	6,5	7,6	0,21	41,2
			1302,8	41,7	46,6	179,7	573, 7	157, 2	653, 2	9,9	55,2	8,7	0,53	42,9
День сельмой (вторник)														
Завтрак														
461	Омлет с сыром	200	408,6	22,3	33,5	2,8	38,7	20,7	91,8	1,4	0,5	2,7	0,1	0,7
	Бутерброд с маслом	20/30	158	1,6	12,6	9,5	30	35	30	1	0	0	0,07	2,2
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								
			545,0	25,2	30	76,1	350, 7	102, 7	299, 8	3,2	1,16	3,3	0,16	1
Обед														
133	Суп картофельный из свеж. рыбы	200/15	106	2	1,7	12,3	34	23	78	1,5	0,2	1	0,1	7,5
451	Печеночные оладьи	90	266,4	11,5	12,2	10,1	21	24	138	2,7	0	0,38	0,1	0
№ 463 - 1994 г	Греча отварная	150	282,0	5,6	14,8	41,2	43,2	135	203	4,5	0,21	0,6	0,21	0
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 иодированный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			806,4	25,9	33,5	90,5	274, 10	236, 16	405, 52	9,9	0,31	2,9	0,4	37,4

747	Макароны	150		189,0	5,4	4,2	30,0	3	66	59	0,6	0,2	0,2	0,03	0
631	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200		141	0,3	0	35,8	132	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной молотый	35		72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
				805,6	15,4	28,2	124,1	203,1	165,1	404,5	7,1	0,2	4,02	0,31	39,4
				1432,6	35,9	47,7	210,8	700,6	252,8	838,9	10	88	6,32	0,63	42,8

День десятый (пятница)

Завтрак															
496	Макароны с сыром	200		340,5	18,6	27,9	2,4	33	21	167,2	2,1	0,2	6	0,01	0,6
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3	0	15,2	5	4	8	0,8	0	0	0	0,1
3	Бутерброд с маслом	20/20		158	1,6	12,6	9,5	304	12	141	0,4	0,46	0,4	0,03	0,2
	Плюшка Московская	75		138	3,2	1	29,4								
				699,5	22,5	42	68,2	393,6	165,4	469,9	7,3	1,03	3,3	0,24	0,3

Обед

132	Рассольник Ленинградский	250		135	3,4	4	20	29,5	23,6	73	0,9	0,3	1,3	0,25	6,3
ТТК	Котлета рыбная	90		226,8	12,9	13,7	11,4	41,6	42,4	181,6	2,8	6,8	3,2	0,06	9,7
т. №32 60,1983г	Пюре картофельное	150		129	2,9	4,5	12,6	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
700	Компот из ягод с витамином *С*	200		125	0,1	0	18,7	108	2	10	0,2	0	0,2	0,02	26
	Хлеб ржаной молотый	35		72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,04	0
	Фрукты свежие	100		41	0,3	0	8,6	14	10	8	1,9	0	0,2	0,03	8,8
				759	26,1	26,7	85,7	238,5	101,5	393,5	7,5	0,7	8,41	0,49	47,9
				1320,5	48,6	68,7	153,9	632,1	266,9	863,4	14,9	1,73	11,7	0,73	48,2
	Итого средняя за день 1383,21	В том числе: завтрак 53,37 обед 750,2													

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
-------	------------------	----------------	----------	----------------------

