

г"СОГЛАСОВАНО"

Председатель Правления
Ярославского райпотребсоюза

Коршенко С.В.

"10" 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ
«Александровский ЦО»
Ярославского муниципального района
С.В. Коршенина

09. 2023г.



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: Хлебпродинформ 2004г «Сборник рецептов 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				
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 курой	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	Биточки мясные	100		252,0	26,1	15,3	13,2	35	21	161	2,2	0,48	0,7	0,07	0				

№ 463 - 1984г	Греча отварная	180		338,4	6,8	17,8	49,4	45,2	162	244	5,4	0,25	0,7	0,25	0
638	Компот или напиток из кураги с витамином «С»	200		113,0	1,1	0	31,5	82	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подливанный	35		72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
				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								
702	Рис отварной	180/5/15		281,4	10	9,5	36	168	48,3	111	2,3	0,4	0,1	0,1	2,72
	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200		125	0,1	0	30,1	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подливанный	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	180		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
т.№32 сб.1983г	Овощи порционные	40		5,6	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	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной подливанный	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
			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	180	423	7,8	9,0	20,1	118,5	27,3	125,7	0,4	52,7	0,1	0,05	1,1
2	Овощ порционный	40	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	1,2	1,0	21,5	180	24	90	0,1	0	0	0,02	2,2
	Хлеб ржаной подированный	35	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	Бефстроганов из филе курицы	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
ч. 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 подированный	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 сгущенкой	120/20	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
			588,8	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 подированный	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
			1374,3	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 ветчиной	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
	Плошка 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
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
	Фрукты свежие	100	41	0,3	0	8,6	14	10	8	1,9	0	0,2	0,03	8,8
			818,8	27,3	27,7	111,7	213	88,5	301,7	7,1	6,5	8,3	0,23	41,6
			1597,8	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	Тефтели из куриного филе	100	308,3	15,6	20	13,3	43	23	102	1,6	0,6	3	0,1	0,8
442	Макароны отварные с маслом	180/5	226,8	6,5	5	36	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	Поджарка мясная	100	344	27	26,4	13,2	25,5	30,2	169	3,3	0	0,46	0,1	0
№ 463 - 1984 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 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
			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
т.№32 сб. 1983г	Овощи порционные	60	5,6	0,3	0	1,0	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5

ТТК	Плошка 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	Борщ 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 ягод сушёных с витамином «С»	200	115	0,4	-	28,1	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной йодированный	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 сгущенкой	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
			639,7	18,3	19,7	91	612,5	79,3	408,7	2,2	53,16	1	0,16	3,5
	Обед													
133	Суп с зеленым горошком	150/15	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 с витамином «С»	200	113	0,3	0	35,8	132	20	28	0,6	0	0,2	0	27,4
	Хлеб ржаной йодированный	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
			1465,5	35	51,6	224,7	869,5	210,3	845,4	8,5	53,47	10,2	0,56	54,5
	День десятый (пятница)													
	Завтрак													
496	Омлет натуральный с сыром	200	408,6	22,3	33,5	2,8	36,5	23,1	185,8	2,3	0,3	6,3	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	20/25	197,5	6,7	5,8	10,3	304	12	141	0,4	0,46	0,4	0,03	0,2
	Плошка московская	75	138	3,2	1	29,4								
			807,1	26,9	32,4	90,1	404,2	217	541	8,4	1,11	3,7	0,28	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

