

"СОГЛАСОВАНО"

Председатель Правления
Ярославского райпотребсоюза

Коршенко С.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ

«*Александров*»

Ярославского муниципального района

Александров

«*09*» *09* 2023г.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся общеобразовательных школ

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

Основание: Хлебнидиформ 2004г «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

Авторы/составители: под общей редакцией Лапиной В.Т., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, разработан НИИ ОП совместно с Управлением ОП Минторга СССР от 1983г.

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. цен- ность	Пищевая ценность			Минеральные вещества, мг						Витамины (мг)		
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	E	В1	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День первый (понедельник)																
Завтрак																
таб.№4	Каша пшенная молочная с масл.	200/10		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	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 iodированный	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	Макаронь 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
т. №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														
139	Салат витаминный	50	89,5	0,6	7,4	4,6								
	Суп гороховый с картофелем с мясом	250/15	176,9	7,6	5,7	20	38	38	90	2	0	1	0,2	6
333	Сосиска отварная	100	143	5,5	13,2	0,2								
702	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
	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	10,9	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
684,685	Горошек консервированный	50	55	5	0,2	8,3								
	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	24,5	2,8	0,46	0,3

Обед															
		250/10		126,4	5,1	6,9	10	52	24	54	0,5	0,1	10	0,05	21,5
124	Щи из свежей капусты со смет.	150		235,8	13,3	7,3	16,1	150	24	70	1,4	5,1	0,3	0,2	13
436	Жаркое по - домашнему	60		9,6	0,3	0	1,3	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
т.№32 сб.1983г	Овощи порционные	200		125	0,6	0,2	18,4	132	20	28	0,8	0	0,2	0	27,4
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	35		72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
ТТК	Хлеб ржаной iodированный	50		138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0
	Плошка московская			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,	127,	585,	8,92	36,7	14,4	0,83	63,7
								4	9	9		6			
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,	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,	87,9	434,	2,9	87,8	2,3	0,32	3,4
								5	4	4					
Обед															
133	Суп картофельный. с яйцом и с мясом	250/15		171,1	5,6	5,8	20,5	42,1	30	107,	1,8,	0,4	1,9	0,25	8,6
598	Бефстроганов из курицы	90		177,1	15,4	11	4,6	37,4	36,3	136,	2,5	0	0,6	0,11	0
442	Макарона отварные с маслом	150/5		189	5,4	4,2	30	30	35	30	1	0	0	0,07	2,2
т.№32 сб. 1983г	Овощи 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 iodированный	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,	172,	390,	6,82	0,6	3,4	0,78	37,5
				1276,9	48,4	74,4	173,1	729	260,	842,	9,72	88,4	5,7	1,1	40,9
								2	2	6					
День пятый (пятница)															
Завтрак															
388	Запеканка творожная 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 iodированный	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														
т№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
702	Рис отварной	150	210,0	3,5	5,2	29,9								
	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
			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 сельдой (вторник)

День сельдой (вторник)															
Завтрак															
461	Тефтели из куриного филе	90	280,8	14,4	18	12	38,7	20,7	91,8	1,4	0,5	2,7	0,1	0,7	
442	Макаронные отварные с маслом	150/5	189	5,4	4,2	30	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	
	Фрукты 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	Поджарка из курицы	90	266,4	11,5	12,2	10,1	21	24	138	2,7	0	0,38	0,1	0	
№ 463 - 1994г	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 iodированный	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	274,6	236,3	405,4	9,9	0,31	2,9	0,4	37,4	
			1351,4	51,1	63,5	0,56	625,3	339,2	705,2	13,1	1,47	6,2	1,3	38,4	
День восьмой (среда)															
Завтрак															
436 т.№32 сб. 1983г	Жаркое по - домашнему	200	314,4	13,3	7,3	16,1	150	24	70	1,4	5,1	0,3	0,2	13	
	Овощи порционные	60	5,6	0,3	0	7,2	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	
ТТК	Плюшка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0	
	Хлеб пшен. iodированный	20	52	1,5	0,6	10,3	4	2	14	0,2	0	0	0,4	0	
			573,0	19,4	11,5	87,7	140,4	82,4	350,5	3,52	7,4	1,81	1,5	9,6	
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	
366	Биточек мясной	90	226,8	18,7	13,2	27,3	246	34	338	1,0	1,08	0,6	0,09	0,8	
	Рис отварной	200	280,0	3,5	5,2	29,9									
702	Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С»	200	128	0,2	0	30,7	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	
			819,8	24,4	19,6	75,2	408	80	448	3,4	1,08	3,8	0,18	29,2	
			1392,8	43,8	30,5	162,9	548,4	162,4	798,5	6,92	7,48	5,61	1,68	38,8	

