



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ
 Ярославского муниципального района
 Ярославского областного общеобразовательного
 муниципального учреждения «Центр образования
 Ярославского муниципального района
 имени М.И. Ульянова»
 Сечина Н.Н.
 2021г.



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

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Энерг. цен- ность	Пищевая ценность			Минеральные вещества, мг								Витамины (мг)					
					Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	Е	В1	С	В1	В1	В1	С		
День первый (понедельник)																					
Завтрак																					
таб.№4	Каша пшениная молочная	200/10		321	7	14,4	40	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						
				685	26	28,5	77,8	633	81	417	2,5	1,08	0,5	0,19	2,9						
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	Бигочки мясные	100	297,4	26,1	15,3	13,2	35	21	161	2,2	0,48	0,7	0,07	0
№463 - 1994 г	Греча отварная	180	246,6	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	125	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
			886	41,2	40,2	125,5	198,6	230,7	523,5	10,2	0,93	3,4	0,38	28,2
			1571	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	Рагу овощное с мясом	200	299,5	17,4	19	15	41,6	42,4	181,6	2,8	6,8	3,2	0,06	9,7
т.№32 сб.1983г	Овоши порционные	25	7,2	0,3	0	1,3	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 маслом	20/20	129,1	6,3	8,6	10,3	104,4	12	141	0,4	0,46	0,05	0,05	0,2
			716,8	26,3	28,4	119,7	394	84	428	5,82	0,77	1,11	0,31	8,1
Обед														
139	Суп гороховый с картофелем	250	163	7,6	5,7	20	38	38	90	2,0	0	1	0,2	6
333	Макаронны отварные с маслом и сыром	180/5/15	281,4	10	9,5	36	168	48,3	111	2,3	0,4	0,1	0,1	2,72
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 подливанный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			596,4	20,5	15,8	90	348	122,3	281	6,4	0,4	1,8	0,36	36,12
			1313,2	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
	Хлеб пшен. йодированный	20	52	1,5	0,6	10,3	4	2	14	0,2	0	0	0,4	0
			523,6	24,1	34,1	28,3	322,8	32,2	396,8	4,4	43,6	1	0,52	0,46
Обед														
124	Ши из свежей капусты со смет.	250	126,4	5,1	6,9	10	152	24	54	0,5	0,1	10	0,05	21,5
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	Овоши порционные	25	7,2	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	80	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	Плюшка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0
			670,6	29,2	18,2	96,2	478	101	262	5,02	12,9	11,7	0,47	67,4
			1267,6	53	61	125,5	724,4	139	643,8	9,82	39,9	14,9	0,94	67,72
День четвертый (четверг)														
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная с маслом	200	164,5	4,5	9,7	39,5	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	158	4,8	3,8	25,6	180	24	90	0,1	0	0	0,02	2,2
	Хлеб ржаной подпорованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			515,5	18,3	19,7	91	612,5	79,3	408,7	2,2	53,2	1	0,16	3,5
Обед														
133	Суп картоф. с яйцом	250	166	5,6	5,8	20,5	42,1	30	107,8	1,8	0,4	1,9	0,25	8,6
598	Бефстроганов	100	201,3	17,4	12,3	5,2	42	38	158	2,9	0	0,6	0,2	0
442	Макаронные отварные с маслом	180/5	226,8	6,5	5	36	36	43	36	1,3	0	0	0,09	2,7
т. №32 сб. 1983г	Овоши порционные	30	3,6	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 подпорованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			840,5	30,7	57,4	95,2	285,1	142	452,8	7,92	0,71	3,44	0,69	43,8
			1411,6	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	Котлета рыбная	100	192	13,1	8,8	15,2	50	39	148	1,4	0,4	0,6	0,02	1,2
520	Картофельное пюре	180	158	3,6	5,6	15,4	52,8	34,7	100	1,3	0,3	0,24	0,16	6,4
3	Бутерброд с сыром	20/25	121	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	-	-	-	0,4
			534	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 смет.	250/10	113	2	7,1	10,6	52	29	59	0,8	0,1	1	0,03	10
662	Тертелли мясные с рисом	100(50)	305	12,3	20	15,2	31	26	150	2,4	0,07	6,3	1,6	7,4
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 подпорованный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			570	17,2	27,7	111,9	225,2	91	289	5,3	0,17	8	1,69	44,8
			1104	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	280	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	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
			644	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	145	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 поджаренный	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
			813,8	27,3	27,7	111,7	213	88,5	301,7	7,1	6,5	8,3	0,23	41,6
			1513,4	55,4	54,9	192,7	696,6	186,7	775,8	10,4	55,4	9,4	0,59	44,5
День сельмой (вторник)														
Завтрак														
461	Тефтели из куриного филе	100	312	15,6	20	13,3	43	23	102	1,6	0,6	3	0,1	0,8
442	Макаронны 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
3	Бутерброд с сыром	20/25	121	6,7	5,8	10,3	304	12	141	0,4	0,46	0,4	0,03	0,2
			769,6	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	200/15	100	2	1,7	12,3	34	23	78	1,5	0,2	1	0,1	7,5
451	Котлета из говядины	100	246	14,3	15	13,2	25,5	30,2	169	3,3	0	0,46	0,1	0
№ 463 - 100г	Греча отварная	180	246,6	6,8	17,8	49,4	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 поджаренный	35	72	2,3	0,4	15,6	10	16	52	1,3	0	0,5	0,06	0
			712,9	29,1	37,8	99,2	281,2	265	541	11,2	0,35	3	0,54	37,4
			1482,5	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	30	3,6	0,3	0	7,2	7	4	7	0,02	0	0	0,01	1,5
ТТК	Плюшка московская	50	138	3,2	1	29,4	10	5	27	0,5	6	0,6	0,05	0

