

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Роспотребнадзора
по Ярославской области

Звягин А.М.

" 30 " 08 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета

Ярославского Райпотребсоюза

Коршенко Г.А.

" " 2016 г.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся общеобразовательных школ

**Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 11-17 лет
1356,5 ккал.**

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

Авторы/составители: под общей редакцией Лапшиной 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 блюда	Выход	Цена	.Энерг. цен- ность	Пищевая ценность		
					Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8
День первый (понедельник)							
Завтрак							
451	Котлета из говядины духовая	100		207	12,7	11,5	10,9
511	Рис отварной	180		273,6	4,6	7,4	46,3
т. №32 сб. 1983г	Овощи порционные	30		3,6	0,3	0	7,2
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3	0	15,2
	Хлеб пшен. йодированный	20		52	1,5	0,6	10,3
				599,2	19,4	19,5	89,9
Обед							
147	Суп вермишелевый	250		121	2,4	5,3	15,7
394	Тефтели рыбные	100		144	9,8	3,4	10,2
520	Картофельное пюре	180		200,4	4,9	6,8	29,4
700	Компот из свежих яблок	200		73	0,1	0	18,7
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				610,4	19,5	15,5	89,6
				1209,6	38,9	35,0	179,5
День второй (вторник)							
Завтрак							
таб. №4	Каша пшеничная молочная	200/10		321	7	14,4	40

6	Бутерброд с п/к колбасой	15/25		133	5	8,8	8,3
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
по акту	Яблоко	110		47	0,4	0,4	9,8
				564	12,7	23,6	73,3
Обед							
139	Суп гороховый с картофелем	250		163	7,6	5,7	20
498	Биточки из куриного филе	100		260	16,4	17,9	8
таб.№4	Греча отварная	180		360	10	12,9	49,4
638	Компот или напиток из кураги	200		125	1,1		31,5
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				980	37,3	36,9	124,5
				1544	50	60,5	197,8
День третий (среда)							
Завтрак							
461	Тефтели из куриного филе	100		312	15,6	20	13,3
511	Рис отварной (Макаронные изделия)	180		273,6	4,6	7,4	46,3
	Хлеб пшеничный	20		52	1,5	0,6	10,3
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
				427	17,4	28	85,1
Обед							
124	Щи из свежей капусты	250		106	5,1	4,9	10
436	Жаркое по домашнему	200		247	17,7	9,7	21,5
т.№32 сб. 1983г	Огурец соленый порционный	40		4,2	0,3		0,7
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				492,2	25,7	15,0	62,8
				919,2	43,1	43,0	147,9
День четвертый (четверг)							
Завтрак							
413	Сосиска отварная	100		265	11	23,8	1,7
332	Макаронные изделия	180		265,2	6,4	7,4	42,4
686	Чай с лимоном	200		63	0,2		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				665,2	19,9	31,6	74,9
Обед							
139	Суп картоф. с зел. горошком	250		166	6,2	5,6	22,3
468	Оладьи из печени из пароконвектомата (духовки)	100		206,4	15	13,8	5,6
511	Рис отварной	180		273,6	4,6	7,4	46,3
т.№32 сб. 1983г	Овощи порционные	30		3,6	0,3		7,2
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				784,6	28,7	27,2	112,2
				1501,4	48,6	58,8	187,1
День пятый (пятница)							
Завтрак							
388	Котлета рыбная	100		168	12,6	6,0	14,6

520	Картофельное пюре	180		196,8	3,8	8,2	26,3
3	Бутерброд с сыром	20/25		152	6,6	9,6	9,4
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
				565,8	21,2	24,8	63,1
Обед							
110	Борщ из свежей капусты	250		93	1,7	5,1	10,3
462	Ежики с рисом (Колбаса отварная)	100(100)		305	12,3	20	15,2
т№4	Греча отварная	180		360	10,1	13,0	49,4
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				833	26,7	38,5	105,7
				1398,8	47,9	63,3	168,8
День шестой (суббота)							
Завтрак							
450	Шницель из говяд. нат. рубленый	100		420	19,5	33,4	10,2
511	Рис отварной	180		273,6	4,6	7,4	46,3
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб пшеничный	20		52	1,5	0,6	10,3
				808,6	25,9	41,4	82
Обед							
133	Суп картофельный из свеж. рыбы	250/15		110	2	1,9	14,3
461	Тефтели из куриного филе	100		312	15,6	20	13,3
332	Макароньы отварные	200		295	7,1	8,3	47,1
631	Компот из свежих яблок	250		141	0,3		35,8
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				930	27,3	30,6	126,1
				1738,6	53,2	72	208,1
День седьмой (понедельник)							
Завтрак							
т№4	Каша молочная «Дружба»	200/10		280	5,8	10,9	38,5
3	Бутерброд с сыром	20/25		152	6,6	9,6	9,4
337 сб.2004г	Яйцо вареное	1шт		63	5,1	4,6	0,3
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
				558	17,8	25,1	63,4
Обед							
110	Борщ из свеж. капусты	250		93	1,7	5,1	10,3
430	Печень запеченная в духовке	100		316	24,2	22,4	4,2
т№4	Греча отварная	200		400	11,2	14,4	54,9
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				944	39,7	42,3	100,2
				1502	57,5	67,4	163,6
День восьмой (вторник)							
Завтрак							
388	Котлета рыбная	100		168	12,6	6,0	14,6
520	Картофельное пюре	180		212,4	3,8	10	26,2
т.№32 сб. 1983г	Огурец соленый порционный	40		4,2	0,3		0,7
631	Компот из свежих яблок	200		113	0,1	0,1	27,9
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				569,6	19,1	16,5	85,0

Обед							
147	Суп вермишелевый	250		121	2,4	5,3	15,7
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10		309	18,7	13,2	27,3
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				565	23,7	18,9	73,8
				1134,6	42,8	34,9	158,8
День девятый (среда)							
Завтрак							
413	Сосиска отварная	100		265	11	23,8	1,7
540,541	Овощное рагу(Макароны отварные)	200(120)		194	4,6	10,2	21,7
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				594	18,2	34,4	54,2
Обед							
139	Суп гороховый с картофелем	250		163	7,6	5,7	20
461	Тефтели из говядины	100		308	4,5	20,8	15,5
511	Рис отварной	180		273,6	4,6	7,4	46,3
631	Компот из свежих яблок	200		141	0,3	35,8	7,9
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				957,6	19,3	70,1	105,3
				1551,6	37,5	104,5	159,5
День десятый (четверг)							
Завтрак							
498	Биточки из куриного филе	100		358	22,6	24,6	11
520	Картофельное пюре	180		212,4	3,8	10	26,2
686	Чай сладкий с лимоном	200/5		63	0,3		15,2
3	Бутерброд с сыром	25/20		152	6,6	9,6	9,4
	Хлеб пшеничный	20		52	1,5	0,6	10,3
				837,4	34,8	44,8	72,1
Обед							
132	Рассольник Ленинградский	250		135	3	4,5	20,1
332,333	Макароны с сыром	200/25		331	10,8	12,4	42,5
т.№32 сб. 1983г	Огурец свежий порционный	30		3,3	0,2		0,5
700	Напиток клюквенный (Чай сладкий)	200		97	0,1		18,7
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				638,3	16,4	17,3	97,4
				1475,7	51,2	62,1	169,5
	Итого средняя за день 1398			В том числе: завтрак 623 обед 775			

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Роспотребнадзора
по Ярославской области

1 Корф
Звягин А.М

" 30 " 08 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета
Ярославского Райпотребсоюза

Корщенко Г.А.

" " 2016г.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 ккал.

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

Авторы/составители: под общей редакцией Лапшиной 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		
					Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8
День первый (понедельник)							
Завтрак							
451	Котлета из говядины духовая	80		207	12,7	11,5	10,9
511	Рис отварной	150		228	3,8	6,2	38,6
т. №32 сб.1983г	Овощи порционные	30		3,6	0,3	0	7,2
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3	0	15,2
	Хлеб пшен. йодированный	20		52	1,5	0,6	10,3
				553,6	18,6	18,3	82,2
Обед							
147	Суп вермишелевый	250		121	2,4	5,3	15,7
394	Тефтели рыбные	80		144	9,8	3,4	10,2
520	Картофельное пюре	150		167	4,1	5,7	24,5
700	Компот из свежих яблок	200		73	0,1	0	18,7
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				577	18,7	14,8	84,7
				1130,6	37,3	33,1	166,9
День второй (вторник)							
Завтрак							
таб. №4	Каша пшеничная молочная	150/10		240,8	5,3	10,8	30

6	Бутерброд с п/к колбасой	15/25		133	5	8,8	8,3
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
по акту	Яблоко	110		47	0,4	0,4	9,8
				483,8	11,0	20,0	63,3
Обед							
139	Суп гороховый с картофелем	250		163	7,6	5,7	20
498	Биточки из куриного филе	80		260	16,4	17,9	8
таб.№4	Греча отварная	150		300	8,3	10,7	41,2
638	Компот или напиток из кураги	200		125	1,1		31,5
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				920	35,7	34,7	116,3
				1403,8	46,7	54,7	179,6
День третий (среда)							
Завтрак							
461	Тефтели из куриного филе	100		312	15,6	20	13,3
511	Рис отварной (Макаронные отварные)	150		228	3,8	6,2	38,6
	Хлеб пшеничный	20		52	1,5	0,6	10,3
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
				655	21,2	26,8	77,4
Обед							
124	Щи из свежей капусты	250		106	5,1	4,9	10
436	Жаркое по - домашнему	150		185,3	13,3	7,3	16,1
т.№32 сб. 1983г	Огурец соленый порционный	40		4,2	0,3		0,7
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				430,5	21,3	12,6	57,6
				1085,5	42,5	39,4	135,0
День четвертый (четверг)							
Завтрак							
413	Сосиска отварная	100		265	11	23,8	1,7
332	Макаронные отварные	150		221	5,3	6,2	35,3
686	Чай с лимоном	200		63	0,2		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				621	18,8	30,4	67,8
Обед							
139	Суп картофельный с зеленым горошком	250		166	6,2	5,6	22,3
468	Оладьи из печени из пароконвектомата (духовки)	80		206,4	15	13,8	5,6
511	Рис отварной	150		228	3,8	6,2	38,6
т.№32 сб. 1983г	Овощи порционные	30		3,6	0,3		7,2
684,685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				739	27,9	26,0	104,5
				1360,0	46,7	56,4	172,3
День пятый (пятница)							
Завтрак							
388	Котлета рыбная	80		154	10,5	7,0	12,2

520	Картофельное пюре	150		167	4,1	5,7	24,5
3	Бутерброд с сыром	20/25		152	6,6	9,6	9,4
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
				536	21,5	22,3	61,3
Обед							
110	Борщ из свежей капусты	250		93	1,7	5,1	10,3
462	Ежики с рисом (Колбаса отварная)	100(100)		305	12,3	20	15,2
т.№4	Греча отварная	150		300	8,3	10,7	41,2
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				833	24,9	36,2	97,5
				1366	45,9	58,5	158,8
День шестой (суббота)							
Завтрак							
450	Шницель из говяд. нат. рубленый	100		420	19,5	33,4	10,2
511	Рис отварной	150		228	3,8	6,2	38,6
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб пшеничный	20		52	1,5	0,6	10,3
				808,6	25,9	41,4	82
Обед							
133	Суп картофельный из свеж. рыбы	250/15		110	2	1,9	14,3
461	Тефтели из куриного филе	100		312	15,6	20	13,3
332	Макароны отварные	150		221	5,3	6,2	35,3
631	Компот из свежих яблок	250		141	0,3		35,8
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				856	25,5	28,5	114,3
				1664,6	51,4	69,9	196,3
День седьмой (понедельник)							
Завтрак							
т.№4	Каша молочная «Дружба»	150/10		210	4,4	8,2	28,9
3	Бутерброд с сыром	20/25		152	6,6	9,6	9,4
337 сб.2004г	Яйцо вареное	1шт		63	5,1	4,6	0,3
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
				488	16,4	22,4	53,8
Обед							
110	Борщ из свеж. капусты	250		93	1,7	5,1	10,3
430	Печень запеченная в духовке	100		316	24,2	22,4	4,2
т.№4	Греча отварная	150		300	8,3	10,7	41,2
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				844	36,8	38,6	86,5
				1332	53,2	61,0	140,3
День восьмой (вторник)							
Завтрак							
388	Котлета рыбная	80		154,0	10,5	7,0	12,2
520	Картофельное пюре	150		167	4,1	5,7	24,5
т.№32 сб. 1983г	Огурец соленый порционный	40		4,2	0,3		0,7
631	Компот из свежих яблок	200		113	0,1	0,1	27,9
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				510,2	17,3	13,2	80,9

Обед							
147	Суп вермишелевый	250		121	2,4	5,3	15,7
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10		309	18,7	13,2	27,3
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				565	23,7	18,9	73,8
				1075,2	41,0	32,1	154,7
День девятый (среда)							
Завтрак							
413	Сосиска отварная	100		265	11	23,8	1,7
540,541	Овощное рагу (Макароны отварные)	150(150)		145,5	3,5	7,7	16,3
684, 685	Чай сладкий	200		63	0,3		15,2
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				545,5	17,1	31,9	48,8
Обед							
139	Суп гороховый с картофелем	250		163	7,6	5,7	20
461	Тефтели из говядины	100		308	4,5	20,8	15,5
511	Рис отварной	150		228	3,8	6,2	38,6
631	Компот из свежих яблок	200		141	0,3	35,8	7,9
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				912	18,5	68,9	97,6
				1457,5	35,6	100,8	146,4
День десятый (четверг)							
Завтрак							
498	Биточки из куриного филе	100		358	22,6	24,6	11
520	Картофельное пюре	150		167	4,1	5,7	24,5
686	Чай сладкий с лимоном	200/5		63	0,3		15,2
3	Бутерброд с сыром	25/20		152	6,6	9,6	9,4
	Хлеб пшеничный	20		52	1,5	0,6	10,3
				792	35,1	40,5	70,4
Обед							
132	Рассольник Ленинградский	250		135	3	4,5	20,1
332,333	Макароны с сыром	150/25		248,3	8,1	9,3	31,9
т.№32 сб. 1983г	Огурец свежий порционный	30		3,3	0,2		0,5
700	Напиток клюквенный (Чай сладкий)	200		97	0,1		18,7
	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				555,6	13,7	14,2	86,8
				1347,6	48,8	54,7	157,2
Итого средняя за день 1322,0		В том числе: завтрак 599,0 обед 723,0					