

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Ярославской области

Для документов
А.М.Звягин

"20" 07 2018 года



М.Е. Лавров
2018 год

ГРУППА КОМПАНИЙ "СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных учреждений

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 11 - 17 лет 1356 - 1628 ккал

№ п/п	№ рецептур ы, Сб.рец. 2004 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност	Витамины				Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК														
1	510	Каша Дружба на цельном молоке с маслом сливочным	200/5	6,1	11,2	33,5	260	0,1	1	54,8	0,2	133,4	156,7	37,2
2	3	Бутерброд с сыром Российским	20/20	4,7	7,9	7,3	126	0,01	0,48	0,07	0,1	300	162	15
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24
4		Фрукты свежие ГРУША	1 шт.	0,4	0,4	9,8	124	0,03	10	0	0,2	15	11	9
				11,4	19,5	65,6	568	0,14	14,38	54,87	0,5	456,45	339,48	66,44
ОБЕД														
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной (термообработка)	250/10/10	2	2,4	14,8	126	0,13	12	0	0,8	35	205	38
2	413	Сосиска отварная	2 шт	11,2	24	1,6	266	0,38	0	0	0,8	70	318	40
3	332	Макароны отварные	200	7,1	8,3	47,6	294	0,08	0	0	2,7	16	45,3	10,7
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2

5	638	Компот из свежих фруктов или сухофруктов с витамином "С"	200	0,2	0	35,8	142	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
			470	25,4	35,44	123,7	950	0,74	64	0	5,74	182,2	717,2	147,2
				36,8	54,94	189,3	1518	0,88	78,38	54,87	6,24	638,65	1056,68	213,64

День второй ЗАВТРАК

1	ТУ	Биточек Лакомка	100	17,3	24,4	16	352	0,05	0,86	0,02	1	28,9	107,6	20,4
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	364	0,16	0	0	1,9	16	96	65,3
3	698	Молочно-кислая продукция "Снежок"	200	6	12	8,2	169	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28
4	806	Коржик молочный	50	3,2	5,7	32,3	192	0,05	0,03	5,3	2	12,8	32,3	11,9
5		Хлеб пшеничный йодированный	25	2,2	0,4	11,3	57	0,11	0	0	1	17	100	28
				40,3	52,9	124,6	1134	0,41	1,49	65,32	6,1	322,7	519,9	153,6

ОБЕД

1	132	Рассольник Ленинградский с мясом говядины и сметаной (термообработка)	250/10/10	2,5	2,5	14,5	129	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33
2	ТУ	Каштаны рыбные	100	9,1	6,9	7,7	130	0,05	2,6	22,8	3,6	53,4	1,5	26,3
3	520	Картофельное пюре	200	4,3	1,6	29,5	218	0,2	7,5	5,3	0,27	53,3	112	40
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2
5	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				21	11,74	90,6	657	0,48	26,8	28,1	5,71	180,75	428,68	136,74
				61,3	64,64	215,2	1791	0,89	28,29	93,42	11,81	503,45	948,58	290,34

День третий ЗАВТРАК

1	301 М-ва	Капуста тушеная свежая с колбасными изделиями	300	20,1	25,8	24,3	410	0,3	135,2	0,06	2,1	144,3	256,35	76,7
2	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24

Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
Фрукты свежие, кроме цитрусовых по акту	1 шт	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	15	11	9	2	2
		23,9	27,4	69,1	571,03	10,9	138,1	0,26	17,78	172,15	278,53	97,14	8,25

ОБЕД

Суп картофельный гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2
Биточек Вкусняшка	100	14,6	15,5	14	255	0,09	1,75	0,06	1,12	25,4	152,8	28,4	1,6
Макароны отварные	200	7,1	8,3	47,1	294	0,08	0	0	2,7	16	45,3	10,7	1,07
Кукуруза консервированная прогретая или овощи свежие по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
Компот из свежих фруктов, ягод или сухофруктов с витамином "С"	200	0,2	0	35,8	142	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3	0,8
Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
		35,9	30,34	137,3	998	0,52	59,55	0,06	7,66	145,3	435,1	133,2	7,21
		59,8	57,74	206,4	1569	11,42	197,65	0,32	25,44	317,45	713,63	230,34	15,46

День четвертый ЗАВТРАК

Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	38,6	29,6	64,6	678	0,14	1,54	0,18	0,2	508,4	577,02	70,26	1,44
Бутерброд с колбасой в/к	15/20	3,7	5,8	10,4	109	0,06	0	0	0,3	7,8	41,9	6,4	0,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
		42,5	35,4	90	845	0,2	4,44	0,18	0,5	524,25	628,7	81,9	2,84

ОБЕД

Суп вермишелевый с мясом суры	250/10	4,3	6,1	14	136	0,05	1	0	2,6	27,3	0,5	15,2	0,7
Отлета из говядины	100	15,7	13,02	15,8	246	0,16	0	0,02	3,6	18,12	149,5	30,12	1,54
Салат овощное	200	3,3	20,9	16,4	254	0,11	23,9	87,6	3,9	70,8	85,7	30,9	1,15
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Согалик с молоком сгущен	75	3,25	4,02	30,32	186	0,05	0	0	0,01	7,7	31,9	5,3	0,45

6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				30,98	44,76	114,32	998	0,48	27,73	87,62	11,12	155,12	372	111,92
				73,48	80,16	204,32	1843	0,68	32,17	87,8	11,62	679,37	1000,7	193,82

День пятый ЗАВТРАК

1	436	Жаркое по-домашнему	250	22,5	25,1	23,1	410	0,17	9,4	0	4,3	42,4	285,8	59
2		Огурец свежий	15	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24
4		Хлеб ржаной	25	4,3	0,7	22,6	57	0,11	0	0	1	17	100	28
5		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4
				29,4	33,64	85,5	698	0,35	14,38	0,01	5,35	83,85	445,38	103,84

ОБЕД

1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной (термообработка)	250/10/10	5,7	7,4	11,2	142	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1
2	496	Котлета из филе птицы панированная	100	11,8	10,1	2,9	150	0,05	1,44	37,5	1	38,9	90,5	13,1
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	304	0,16	0	0	1,9	16	96	65,3
4	700	Напиток клюквенный	200	0,08	0	26,3	105	0	1,1	0	0	13,6	2,8	4
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				27,88	25	92,2	815	0,37	13,24	37,5	6,3	135,2	343,9	136,5
				57,28	58,64	177,7	1513	0,72	27,62	37,51	11,65	219,05	789,28	240,34

День шестой ЗАВТРАК

1	478	Запеканка картофельная с мясом	250	19,6	22,1	43	458	0,34	48,2	0,08	3,23	46,7	283	79,3
2		Огурец свежий	15	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2
3	685	Чай с сахаром и лимоном	2500/5	0,2	0	15	62	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24
4		Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				24,7	22,84	81,9	642	0,47	53,1	0,08	4,27	75,75	405,18	116,74

ОБЕД

1	161	Суп молочный рисовый	250	3,7	4,5	7,7	89	0,05	0,8	33	0,03	159,5	113,7	17,7
---	-----	----------------------	-----	-----	-----	-----	----	------	-----	----	------	-------	-------	------

2	498	Котлета из мяса птицы	100	20	11,5	13,1	237	0,1	0	0,08	4,39	24,4	184,2	26,5
3	332	Макароны отварные	200	7,2	8,3	47,1	294	0,08	0	0	2,7	16	45,3	10,7
4	638	Компот из вишни с витамином "С"	200	0,4	0	25,2	98	0,03	50	0	0,4	18,6	29,7	9,7
5		Фрукты по акту яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				36,2	25,6	130,4	899	0,41	65,8	33,08	8,82	259,5	489,4	106,1
				60,9	48,44	212,3	1541	0,88	118,9	33,16	13,09	335,25	894,58	222,84

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК

1	ТУ	Биточек школьный	100	26,8	21,4	28,8	416	0,05	0,86	0,03	1	28,9	107,6	20,4
2	332	Макароны отварные	200	7,2	8,3	47,1	294	0,08	0	0	2,7	16	45,3	10,7
3	692	Напиток кофейный из цикория на молоке	200	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7
4		Фрукты свежие по акту	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12
				35,8	31,6	108,5	862	0,17	6,51	0,04	4,1	124,3	213,9	50,1

ОБЕД

1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной (термообработка)	250/10/10	5,7	7,4	11,2	142	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1
2	ТУ	Тефтелька Нежная	100/50	8,6	9,4	13,8	139	0,06	2	29,1	0,5	40,1	204,6	27,25
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	304	0,16	0	0	1,9	16	96	65,3
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				25,4	24,34	93,1	765	0,4	17,6	29,1	5,84	134,85	477,38	156,09
				61,2	55,94	201,6	1627	0,57	24,11	29,14	9,94	259,15	691,28	206,19

День второй ЗАВТРАК

1	733	Оладьи с молоком сгущ	150/20	13	12,5	72,6	454	5,55	0,75	32,5	5,55	188,98	231	55,96
		Фрукты по акту груша	150	0,6	0,46	15,5	68	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18

4	638	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3
5		Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				19,1	13,66	142,3	762	5,72	58,25	32,5	7,55	274,68	391,5	128,26

ОБЕД

1	139	Суп картофельный гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6
2	496	Котлета из филе птицы панированная	100	20,8	22,4	10	328	0,16	7,5	0,16	2	55,4	353,5	65,4
3	511	Рис отварной	200	4,3	1,6	29,5	304	0,2	7,46	5,33	0,26	53,3	157,5	40
4	638	Компот из вишни с витамином "С" или сок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				38,7	30,5	114,4	1073	0,69	70,76	5,49	6,06	208,6	735,6	195,3
				57,8	44,16	256,7	1835	6,41	129,01	37,99	13,61	483,28	1127,1	323,56

День третий ЗАВТРАК

1	ТУ	Рыба по-солнечному	100	10,6	5,1	5,6	113	0,35	12,5	0	0,68	137,9	443,7	86,5
2	520	Картофельное пюре	200	4,3	1,6	29,5	218	0,2	7,5	5,3	0,27	53,3	112	40
3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2
4	700	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	102	0	2,4	0	0,2	10	2	2
5		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14
6		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12
				18,3	7,44	82,8	545	1,09	29,4	5,3	2,09	232,7	636,1	158,7

Обед

1	135	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/10	6,2	4,8	11,6	113	0,8	10,6	0	2,4	43,3	188,2	27,5
2	413	Сосиска отварная	1 шт.	5,6	12	0,8	133	0,19	0	0	0,4	35	159	20
3	332	Макаронаты отварные	200	7,2	8,3	47,1	294	0,08	0	0	2,7	16	45,3	10,7
		Помидор свежий	20	0,55	0,1	1,9	6	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10
4	686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15	62	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24

5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
6		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4
				25,85	33,7	122,5	887	1,26	22,33	0,01	6,86	138,75	552,68	108,84
				44,15	41,14	205,3	1432	2,35	51,73	5,31	8,95	371,45	1188,78	267,54

День четвертый ЗАВТРАК

1	340	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,8	17,4	1,8	203	0,07	0,18	227,2	0,5	72,2	158	11,3
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24
3		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2
4		Фрукты свежие, кроме цитрусовых по акту	1 шт	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	15	11	9	2
				13,6	19	46,6	501	10,67	3,08	227,4	16,18	100,05	180,18	31,74

ОБЕД

1	147	Суп вермишелевый с мясом курицы	250/10	4,3	6,1	14	136	0,05	1	0	2,6	27,3	0,5	15,2
2	468	Блюдо из печени: оладьи или печень по-строгановски	100	17	20,5	6,9	299	0,24	86,6	7205	5,9	21,9	198,1	16,8
3	520	Картофельное пюре	200	4,3	1,6	29,5	218	0,2	7,5	5,3	0,27	53,3	112	40
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2
5	638	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28
				31,7	28,94	105,9	901	0,64	147,1	7210,3	10,21	163,7	459,5	130,5
				45,3	47,94	152,5	1402	11,31	150,18	7437,7	26,39	263,75	639,68	162,24

День пятый ЗАВТРАК

1	196 М	Гуляш из мяса птицы	100	41,25	17,99	19,57	249	0,04	4,26	0,02	5,64	16,96	153,02	67,45
2	511	Рис отварной	200	4,3	1,6	29,5	304	0,2	7,46	5,33	0,26	53,3	157,5	40

	Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
85	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
			48,55	20,03	76,67	678	0,76	16,62	5,35	6,44	90,81	382,7	130,89	4,38

ОБЕД

2	Рассольник Ленинградский с мясом говядины и сметаной (термообработка)	250/10/10	2,5	2,5	14,5	129	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
	Биточек аппетитный	100	17,25	24,4	16	352	0,05	0,68	16,1	3,25	39,25	114,5	27,1	1
4	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	20,12	154	0,08	105,8	0,04	1,86	124,1	84,42	42,62	1,68
	Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Нектар Фруктейл	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159	0,6	0	2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
			31,89	39,68	105,42	944	1,37	124,28	18,14	8,98	244,75	503,32	142,62	8,07
			80,44	59,71	182,09	1622	2,13	140,9	23,49	15,42	335,56	886,02	273,51	12,45

День шестой ЗАВТРАК

	Фрикадельки в соусе	100/30	10,6	14	13,3	225	0,05	0,34	20,4	3,37	30,6	99,5	17,8	6,6
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	304	0,16	0	0	1,9	16	96	65,3	2,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
			20	22	77,5	693	0,81	3,24	20,4	5,95	63,45	208,68	101,54	11,2

ОБЕД

	Суп картофельный с зеленым и мясом птицы	250/20	5,6	6,3	20	113	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2
--	--	--------	-----	-----	----	-----	------	----	---	-----	----	-----	----	-----

2	719	Пельмени для ДП с Гос.рег. С маслом сливочным	200/10	14	14	46	367	0	0	0	0	1,96	0	0,25	0
3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
4	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				24,7	21,04	104,9	660	0,26	16,9	0	1,84	66,01	327,18	75,69	3,84
				44,7	43,04	182,4	1353	1,07	20,14	20,4	7,79	129,46	535,86	177,23	15,04

При подсчете стоимости завтрака и обеда рекомендовано включать свежие овощи и фрукты.

Итого:

Средняя калорийность завтрака и обеда в первую неделю 1629 ккал
во вторую неделю 1545 ккал
Всего 1587 ккал

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных шк

Генеральный директор группы компаний
"Социальное питание"

Готовила : Бабанская О.П.

В.Е.РУДЕНКО