

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вятская средняя общеобразовательная школа
Некрасовского муниципального района Ярославской области

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Вятской СОШ

Петров В.Г.



Двухнедельное меню Питания в школьной столовой МБОУ ВЯТСКАЯ СОШ

2022 -2023 уч.г

№ Рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
	1 неделя	С 7-11 лет					А\Е\В1\В2\С	СаMgPFe
	Понедельник							
	Завтрак							
№26 2 с149 (66)	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	155\5	6,11	7,99	35,73	144	0,12\0,19\0,42	140 0,2
№64 2 С.118	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	158	20\0\0,04\0,15\1,3	120\14\90\01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0\1,1\0,11\0,03\0	20\14\65\1,1
22,23 с/35	Яйцо вареное	1/0,040	5,08	4,6	0,28	62,80	0\0\0\0\-	0\0\0\0
15 с. 112	Яблоко	1шт	5,1	4,6	0,3	47	0\0,2\0,03\0,02\10	16\9\11\2,2
	Обед							
№13 1 с.50	Суп рыбный с консервами	200	7	8	19,02	162,7 2	-\10\13\50	0\0\0\0
№469 с.105	Макаронные изделия	100	5,33	4,85	38,35	184,5	0,04\0,01\-	7 0,5
422 с.98	Шницель мясные	75\70	15,7	16,1	20,09	270	0,08\0,09\3	29 2,1
627 с.	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2

117								
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	985	65.78	65.82	273,69	1136,00	280/29.9/20.50/20.5/51.3	190/82/307/9.1
	Вторник							
	Завтрак							
№27 с.149	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	6.11	7.99	35.73	212	0,12/0,19/,42	140 0,2
465 с.120	Ряженка	200	2,7	2,5	10,8	79	30/0,1/0,02/0,13/0,3	124/14/92/0,1
15 с.112	Апельсин	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0/0,2/0,04/0,03/60	34/13/23/0,3
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,69	69,90	0/11/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
138 с.50	Суп бобовыми (горох) с мясом	200	7	8	19,35	130	0,05/0,4/4,8	15 0,4
486	Овощное рагу	100	3,2	4,9	19,8	100	0,06/0,06/8,4	33 0,9
445 с.103	Печень тушенная в соусе томатном	80	8	7	79	54	12/11/3/-	18/6/39/5
15 с.112	Огурец свежий порционный	45	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
588 с.116	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	24,94	120,04	-/0,01/0,01/0,3	11/0/0/0,3
	Хлеб ржаной	35	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9

	Итого	1335	49,35	65,82	273,69	1136,00	280/29.9/20.50/20.5/51.3	190/82/307/9.1
	Среда							
	Завтрак							
262 с.149	Каша рисовая на молоке	200/5	3,5	3,2	13,9	89	0,03/0,09/0,7	69 0,2
627 с.117	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
15 с.112	Апельсин	1 шт/100	0,8	0,2	7,5	38	0/0,2/0,06/0,03/38	35/11/17/0,1
1 с.34	Сыр порционный	35	3,51	4,5	-	55,65	260/0,5/0,04/0,30/07	880/35/500/1,0
	Обед							
110 с.44	Борщ с мясом и сметанной	250	2,2	2,0	4,8	35	0,02/0,03/4,0	21/-/-/0,3
463 с.104	Греча отварная	150	8,76	6,13	47,14	267,14	0,14/0,07	14 3,0
445	Курица тушёная в томатном соусе	90/80	8	7	79	54	12/11/3/-	18/6/39/5
15 с.112	Помидор порционный свежий	35	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
585 с.113	Компот из черной смородины	200	0,16	-	28,47	108,16	0,03/0,11/1,0	93 0,5
	Хлеб ржаной	35	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого		71,19	52,71	246,9	1473,	1,45/0,31/0,08/15,09	95/62/185/7,8

		1340				58		
	Четверг							
	Завтрак							
262 с.149	Каша пшеничная на молоке	150/5	6,11	7,99	35,73	160	0,08/0,10/0,7	70 1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
645 с 120	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	2,7	2,5	10,8	79	20/0/0,03/0,13	121/15/94/0,1
15 с 112	Банан	120	1,5	0,5	21,0	96	0/0,4/0,04/0,05/10,0	8/42/28/0,6
	Обед							
129 с.46	Рассольник ленинградский со сметанной	200	9	6	16	107,5	-/12/12/55	14 0,3
297	Запеканка из творога	100/50	26,73	20,1	39,56	443,0 4	0,06/0,06/8,4	33 0,9
585 с.113	Чай сладкий	200	-	-	16	64	-	1 0,2
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1060	43,1	44,08	220,05	1100, 38	2,1/20,01/32,06/28,4	127/204/206/16,9
	Пятница							
	Завтрак							

262 с 149	Каша овсяная «Геркусес» на молоке	150/5	6,11	7,99	35,73	230,5 4	0,12/0,19/0,42	140 0,2
2 с 34	Масло порционное	40	1,5	83,5	1,8	145	250/1/0,07/0,10	12/0/19/0,2
627 с 117	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
15 с 112	Апельсин	200	1,5	99	21,0	96,0	0/0,2/0,06/0,03/38,0	35/11/17/0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
148 с 52	Суп с макаронными изделиями и курой	200	7	5,5	15	102,5	-/10/13/50	0/0/0/0
463 с.104	Рис отварной	100	3,81	5,89	41,79	195	0,04/0,01/-	7 0,5
401	Гуляш мясной	75/70	39,2	33,8	15,2	439	0,10/0,23/1,4	24/-/-/1,6
591 с 116	Кисель ягодный	200	1,05	-	38,12	178,0 8	0/0/0/40	28/50/41/45
15 с.112	Помидор порционный свежий	35	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1265	53,04	48,4	213,42	1425, 85	260/5,27/14,29/12,55/114 ,2	316/164/565/62,4
	2 неделя	С 7-11 лет					A\E\B1\B2\C	CaMgPFe
	Понедельник							
	Завтрак							

262 с.149	Каша рисовая на молоке	150/5	3,5	3,2	13,9	89	0,03/0,09/0,7	69 0,2
627 с.117	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
22,23 с/35	Яйцо вареное	1/0,040	5,08	4,6	0,28	62,80	0\0\0\0\-	0\0\0\0
	Обед							
110 с.44	Суп куриный с картофелем	200/5	2,2	2,0	4,8	35	0,02/0,03/4,0	21/-/-/0,3
№469 с.105	Макаронные изделия	100	5,33	4,85	38,35	184,5	0,04\0,01\-	7 0,5
310 с 83	Рыба запеченная	75/5	15,84	17,52	12,27	125,1 8	0,05/0,06/0,8	23 0,25
15 с.112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
588 с.116	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	24,94	120,0 4	-/0,01/0,01/0,3	11/0/0/0,3
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1075	41,34	79,48	280,57	1469, 10	27/7,7/0,59/122,19	364/151/432/442,1
	Вторник							
	Завтрак							
262 с.149	Каша пшеничная на молоке	150/5	6,11	7,99	35,73	160	0,08/0,10/0,7	70 1,6

465 с.120	Ряженка	200	2,7	2,5	10,8	79	30/0,1/0,02/0,13/0,3	124/14/92/0,1
15 с.112	Апельсин	1шт\200	0,9	0,2	8,1	43	0/0,2/0,04/0,03/60	34/13/23/0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/11/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
№13 8 с.50	Суп бобовыми (горох) с мясом	200	7	8	19,35	130	-\10\13\50	0\0\0\0
401	Гуляш мясной	75/90	39,2	33,8	15,2	439	0,10/0,23/1,4	24/-/-/1,6
463 с.104	Греча отварная	100	8,76	6,13	47,14	267,1 4	0,14/0,07	14 3,0
15 с.112	Помидор порционный свежий	35	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
585 с.113	Компот из черной смородины	200	0,16	-	28,47	108,1 6	0,03/0,11/1,0	93 0,5
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1315	65,67	59,35	222,4	2230, 38	41,35/7,38/0,33/75,79	425/185/512/58,8
	Среда							
	Завтрак							
№26 2 с149 (66)	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	150\5	6,11	7,99	35,73	144	0,12\0,19\0,42	140 0,2
2 с 34	Масло порционное	60	1,5	83,5	1,8	145	250/1/0,07/0,10	12/0/19/0,2

627 с 117	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
15 с 112	Апельсин	200	1,5	99	21,0	96,0	0/0,2/0,06/0,03/38,0	35/11/17/0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
120 с 45	Щи с мясом и сметанной	200/30	3,9	2,7	6,7	77	-/-/0,03/0,02/8,6	21/-/- 0,2
394 с 90	Жаркое по – домашнему	150	17,67	15,91	25,35	142	0,06/0,06/8,4	33 0,9
585 с. 113	Компот с яблоками	200	0,16	-	28,47	108,16	0,03/0,11/1,0	93 0,5
15 с. 112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1295	65,78	65,82	273,69	1136,00	280/29,9/20,5/20,5/51,3	190/82/307/9,1
	Четверг							
	Завтрак							
262 с 149	Каша манная на молоке	150/5	3,6	2,5	15,6	75	0,03/0,08/0,7	72/-/-/0,2
645 с 120	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	2,7	2,5	10,8	79	20/0/0,03/0,13	121/15/94/0,1
15 с	Банан	120	1,5	0,5	21,0	96	0/0,4/0,04/0,05/10,0	8/42/28/0,6

112								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0\1,1\0,11\0,03\0	20\14\65\1,1
22,23 с/35	Яйцо вареное	1/0,040	5,08	4,6	0,28	62,80	0\0\0\0\-	0\0\0\0
	Обед							
148 с 52	Суп с макаронными изделиями и курой	200	7	5,5	15	102,5	-/10/13/50	0/0/0/0
463 с.104	Рис отварной	100	3,81	5,89	41,79	195	0,04/0,01/-	7 0,5
422 с.98	Тефтели мясные	75\70	15,7	16,1	20,09	270	0,08\0,09\3	29 2,1
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
15 с.112	Помидор порционный свежий	30	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
588 с.116	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	24,94	120,0 4	-/0,01/0,01/0,3	11/0/0/0,3
	Итого	1220	57,68	61,19	246,69	2020, 20	280*29,9/20,5/20,5/51,3	190/82/307/9,1
	Пятница							
	Завтрак							
№27 с149	Каша гречневая на молоке вязкая	150/5	6.11	7.99	35.73	212	0,12/0,19/,42	140 0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1

1 с.34	Сыр порционный	30	3,51	4,5	-	55,65	260/0,5/0,04/0,30/07	880/35/500/1,0
15	Мандарин	1шт / 100	0,8	0,2	7,5	38	0/0,2/0,06/0,03	35/11/17/0,1
№64 2 С.118	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	158	20\0\0,04\0,15\1,3	120\14\90\01
	Обед							
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,77	3,9	25,78	147,7 2	20/0/0,04/0,15/1,3	120/14/90/01
463 с.104	Рыба тушёная	80	3,81	5,89	41,79	195	0,04/0,01/-	7 0,5
408 с.94	Картофельное пюре	150	13,42	10,35	6,20	169,2 9	0,10/0,23/1,4	24 4,5
15 с.112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
585 с.113	Компот из черной смородины	200	0,16	-	28,47	108,1 6	0,03/0,11/1,0	93 0,5
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1230	71,19	52,71	246,9	1473, 58	1,45/0,31/0,08/15,09	95/62/185/7,8

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений.

(Департамент образования Администрация Ярославской области) Ярославль 2006 г.

№ Рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
	1 неделя	С 11-17 лет					А\Е\В1\В2\С	СаMgPFe
	Понедельник							
	Завтрак							
№26 2 с149 (66)	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	150\5	6,11	7,99	35,73	144	0,12\0,19\0,42	140 0,2
№64 2 С.118	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	158	20\0\0,04\0,15\1,3	120\14\90\01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0\1,1\0,11\0,03\0	20\14\65\1,1
22,23 с/35	Яйцо вареное	1\0,040	5,08	4,6	0,28	62,80	0\0\0\0\-	0\0\0\0
15 с. 112	Яблоко	1шт	5,1	4,6	0,3	47	0\0,2\0,03\0,02\10	16\9\11\2,2
	Обед							
№13 8 с.50	Суп рыбный с консервами	250	7	8	19,02	162,7 2	-\10\13\50	0\0\0\0
№469	Макаронные изделия	100	5,33	4,85	38,35	184,5	0,04\0,01\-	7 0,5

с.105								
422 с.98	Шницель мясной	75/70	15,7	16,1	20,09	270	0,08\0,09\3	29 2,1
627 с. 117	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1085,4	65.78	65.82	273,69	1136, 00	280/29.9/20.50/20.5/51.3	190/82/307/9.1
	Вторник							
	Завтрак							
№27 с149	Каша гречневая на молоке вязкая	150/5	6.11	7.99	35.73	212	0,12/0,19/,42	140 0,2
465 с.120	Ряженка	200	2,7	2,5	10,8	79	30/0,1/0,02/0,13/0,3	124/14/92/0,1
15 с.112	Апельсин	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0/0,2/0,04/0,03/60	34/13/23/0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/11/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
138 с.50	Суп бобовыми (горох) с мясом	250	7	8	19,35	130	0,05/0,4/4,8	15 0,4
408 с.94	Печень под соусом	75/50	13,42	10,35	6,20	169,2 9	0,10/0,23/1,4	24 4,5
463 с.104	Рис отварной	200/5/15	3,81	5,89	41,79	195	0,04/0,01/-	7 0,5
15	Огурец свежий	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8

с.112	порционный							
588 с.116	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	24,94	120,04	-/0,01/0,01/0,3	11/0/0/0,3
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1525	49,35	65,82	273,69	1136,00	280/29.9/20.50/20.5/51.3	190/82/307/9.1
	Среда							
	Завтрак							
262 с.149	Каша рисовая на молоке	150/5	3,5	3,2	13,9	89	0,03/0,09/0,7	69 0,2
627 с.117	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
15 с.112	Апельсин	1 шт	0,8	0,2	7,5	38	0/0,2/0,06/0,03/38	35/11/17/0,1
1 с.34	Сыр порционный	30/25	3,51	4,5	-	55,65	260/0,5/0,04/0,30/07	880/35/500/1,0
	Обед							
110 с.44	Борщ с мясом и сметанной	250/200	2,2	2,0	4,8	35	0,02/0,03/4,0	21/-/-/0,3
463 с.104	Греча отварная	150/100	8,76	6,13	47,14	267,14	0,14/0,07	14 3,0
445 с.103	Курица тушенная с соусе томатном	90/80	8	7	79	54	12/11/3/-	18/6/39/5
15 с.112	Помидор порционный свежий	30	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8

585 с.113	Компот из черной смородины	200	0,16	-	28,47	108,16	0,03/0,11/1,0	93 0,5
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1415	71,19	52,71	246,9	1473,58	1,45/0,31/0,08/15,09	95/62/185/7,8
	Четверг							
	Завтрак							
262 с.149	Каша пшеничная на молоке	150/5	6,11	7,99	35,73	160	0,08/0,10/0,7	70 1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
645 с 120	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	2,7	2,5	10,8	79	20/0/0,03/0,13	121/15/94/0,1
15 с 112	Банан	120	1,5	0,5	21,0	96	0/0,4/0,04/0,05/10,0	8/42/28/0,6
	Обед							
114 с 47	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,58	8,3	21,84	162,72	0,02/0,03/4,0	2 0,3
297	Запеканка из творога	150/50	26,73	20,1	39,56	443,04	0,06/0,06/8,4	33 0,9
585 с.113	Чай сладкий	200	-	-	16	64	-	1 0,2
15 с.112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9

	Итого	1201	43,1	44,08	220,05	1100,38	2,1/20,01/32,06/28,4	127/204/206/16,9
	Пятница							
	Завтрак							
262 с 149	Каша овсяная «Геркусес» на молоке	150/5	6,11	7,99	35,73	230,54	0,12/0,19/0,42	140 0,2
2 с 34	Масло порционное	50	1,5	83,5	1,8	145	250/1/0,07/0,10	12/0/19/0,2
627 с 117	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
15 с 112	Апельсин	1 шт	1,5	99	21,0	96,0	0/0,2/0,06/0,03/38,0	35/11/17/0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
148 с 52	Суп с макаронными изделиями и курой	200	7	5,5	15	102,5	-/10/13/50	0/0/0/0
463 с.104	Рис отварной	150	3,81	5,89	41,79	195	0,04/0,01/-	7 0,5
401	Гуляш мясной	75/70	39,2	33,8	15,2	439	0,10/0,23/1,4	24/-/-/1,6
591 с 116	Кисель ягодный	200	1,05	-	38,12	178,08	0/0/0/40	28/50/41/45
15 с.112	Помидор порционный свежий	40	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1353	53,04	48,4	213,42	1425,85	260/5,27/14,29/12,55/114,2	316/164/565/62,4

	2 неделя	С 11-17 лет					A\B1\B2\C	CaMgPFe
	Понедельник							
	Завтрак							
262 с.149	Каша рисовая на молоке	150/5	3,5	3,2	13,9	89	0,03/0,09/0,7	69 0,2
627 с.117	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
22,23 с/35	Яйцо вареное	1/0,040	5,08	4,6	0,28	62,80	0\0\0\0\-	0\0\0\0
	Обед							
110 с.44	Борщ с мясом и сметанной	200/5	2,2	2,0	4,8	35	0,02/0,03/4,0	21/-/-/0,3
№469 с.105	Макаронные изделия	150	5,33	4,85	38,35	184,5	0,04\0,01\-	7 0,5
416 с 95	Котлета жаренная мясная	50/5	9,26	15,83	8,37	180,8	0,08/0,09/3,0	29 2,1
15 с.112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
588 с.116	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	24,94	120,0 4	-/0,01/0,01/0,3	11/0/0/0,3
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1090,4	41,34	79,48	280,57	1469, 10	27/7,7/0,59/122,19	364/151/432/442,1
	Вторник							

	Завтрак							
№27 с.149	Каша гречневая на молоке вязкая	150/5	6,11	7,99	35,73	212	0,12/0,19/42	140 0,2
465 с.120	Ряженка	200	2,7	2,5	10,8	79	30/0,1/0,02/0,13/0,3	124/14/92/0,1
15 с.112	Апельсин	1шт	0,9	0,2	8,1	43	0/0,2/0,04/0,03/60	34/13/23/0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/11/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
№13 8 с.50	Суп бобовыми (горох) с мясом	200	7	8	19,35	130	-\10\13\50	0\0\0\0
401	Гуляш мясной	75/70	39,2	33,8	15,2	439	0,10/0,23/1,4	24/-/-/1,6
463 с.104	Греча отварная	100	8,76	6,13	47,14	267,1 4	0,14/0,07	14 3,0
15 с.112	Помидор порционный свежий	30	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
585 с.113	Компот из черной смородины	200	0,16	-	28,47	108,1 6	0,03/0,11/1,0	93 0,5
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1345	65,67	59,35	222,4	2230, 38	41,35/7,38/0,33/75,79	425/185/512/58,8
	Среда							
	Завтрак							
№26 2	Каша молочная из хлопьев овсяных	150\5	6,11	7,99	35,73	144	0,12\0,19\0,42	140 0,2

с149 (66)	«Геркулес» вязкая							
2 с 34	Масло порционное	50	1,5	83,5	1,8	145	250/1/0,07/0,10	12/0/19/0,2
627 с 117	Чай сладкий	200	-	-	16,0	64	-	1 0,2
15 с 112	Апельсин	200	1,5	99	21,0	96,0	0/0,2/0,06/0,03/38,0	35/11/17/0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1
	Обед							
120 с 45	Щи с мясом и сметанной	200/30	3,9	2,7	6,7	77	-/-/0,03/0,02/8,6	21/-/- 0,2
394 с 90	Жаркое по – домашнему	150	17,67	15,91	25,35	142	0,06/0,06/8,4	33 0,9
585 с.113	Компот с яблоками	200	0,16	-	28,47	108,1 6	0,03/0,11/1,0	93 0,5
15 с.112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1285	65,78	65,82	273,69	1136, 00	280/29,9/20,5/20,5/51,3	190/82/307/9,1
	Четверг							
	Завтрак							
262 с 149	Каша манная на молоке	150/5	3,6	2,5	15,6	75	0,03/0,08/0,7	72/-/-/0,2

645 с 120	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	2,7	2,5	10,8	79	20/0/0,03/0,13	121/15/94/0,1
15 с 112	Банан	120	1,5	0,5	21,0	96	0/0,4/0,04/0,05/10,0	8/42/28/0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0\1,1\0,11\0,03\0	20\14\65\1,1
22,23 с/35	Яйцо вареное	1/0,040	5,08	4,6	0,28	62,80	0\0\0\0\-	0\0\0\0
	Обед							
148 с 52	Суп с макаронными изделиями и курой	200	7	5,5	15	102,5	-/10/13/50	0/0/0/0
486	Овощное рагу	100	3,2	4,9	19,8	100	0,06/0,06/8,4	33 0,9
422 с.98	Тефтели мясные	75\70	15,7	16,1	20,09	270	0,08\0,09\3	29 2,1
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
15 с.112	Помидор порционный свежий	30	3,9	0,21	62,5	20	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
588 с.116	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	24,94	120,0 4	-/0,01/0,01/0,3	11/0/0/0,3
	Итого	1255	57,68	61,19	246,69	2020, 20	280*29,9/20,5/20,5/51,3	190/82/307/9,1
	Пятница							
	Завтрак							
262 с.149	Каша пшеничная на молоке	150/5	6,11	7,99	35,73	160	0,08/0,10/0,7	70 1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0/1,1/0,11/0,03/0	20/14/65/1,1

1 с.34	Сыр порционный	30	3,51	4,5	-	55,65	260/0,5/0,04/0,30/07	880/35/500/1,0
15	Мандарин	1шт / 100	0,8	0,2	7,5	38	0/0,2/0,06/0,03	35/11/17/0,1
№64 2 С.118	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	158	20\0\0,04\0,15\1,3	120\14\90\01
	Обед							
129 с 46	Рассольник Ленинградский с мясом и сметанной	200/5	9	6	16	107,5	-/12/12/55	14 0,3
445 с.103	Курица тушенная с соусе томатном	75/70	8	7	79	54	12/11/3/-	18/6/39/5
№469 с.105	Макаронные изделия	100	5,33	4,85	38,35	184,5	0,04\0,01\-	7 0,5
15 с.112	Огурец свежий порционный	40	0,55	9,99	3,82	11	0/0,7/0,01/0,02/15,0	10/15/35/0,8
585 с.113	Компот из черной смородины	200	0,16	-	28,47	108,1 6	0,03/0,11/1,0	93 0,5
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,5	14,94	64,20	1,3\0,16\0,06	29\47\150\3,9
	Итого	1185	71,19	52,71	246,9	1473, 58	1,45/0,31/0,08/15,09	95/62/185/7,8

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений.

(Департамент образования Администрация Ярославской области) Ярославль 2006 г.