

Согласовано

Ведущий специалист ГОТУ

Роспотребнадзора по ЯО

Углическом МО

Петрова Т.В.

2014 г.

по Ярославской области

в Углическом МР

ул. Самкова, д. 1, г. Мышкин, 152830

Тел./факс: 8 (244) 2-12-97



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Лихачева Е.Н.

2014 г.

**Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед)  
для МОУ Мышкинской средней общеобразовательной школы**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	C
<b>1 неделя</b>														
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сб. рец. №4, 1994г I вариант	Каша пшенная с маслом	200/5	6,23	4,1	25,84	197,4	144,6	-	0,95	1,01	-	0,05	0,1	1,4
№3 - 1997г	Бутерброд с сыром	20/200	6,1	6,5	10/5	125,2	176	7	100	0,2	52	0,1	0,01	0,04
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов с витамином С	200/	0,4	0	31,8	131	23	6	15	1,3	0	0	0,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>		12,7	10,6	68,1	453,6	343,6	13	116	2,5	52	0,2	0,2	1,9
<b>Обед</b>														
№ 62 – 1994г 2 вариант	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,01	9,7	87,97	75	31	89	1,4	0	0	0,08	46,1
ТК 2007г	Суп «Кудряш» с мясом	250/10	5,94	5,8	24	166,02	31	43	140	2,1	0	0	0,17	13,2
№ 411 – 1994г	Бифштекс рубленый	100	24,6	25,9	-	333,8	28,3	3,6	179,2	3,6	-	5,1	0,1	1,3
№ 465 –	Рис отварной	200	5,0	7,0	43,7	264	9,3	34,	112	0,8	0	0	0	0

194г								7						
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 109 – 1986г	Булочка домашняя, сдобная	100	2,0	4,1	7,4	78,0	66	8	60	0,2	12	0	0,02	0,2
№ 627 - 1994	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	5	4	8	0,9	-	-	0,1	-
	<b>ИТОГО</b>		41,3	48,2	111,7	1050,5	220,6	138 ,4	553,1	10,2	12,0	5,5	0,5	60,8
<b>2 день</b> ✓														
<b>Завтрак</b>														
№ 401 - 1994	Гуляш из говядины	100	19,8	21,8	6,2	304	30	26	220	3,2	0	0	0,08	0,8
№ 469 – 1994г	Макароны отварные	150	5,5	4,2	29,5	182	10	8	47	0,8	0	0	0,06	0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 585 – 1994г	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	8	2	10	1,0	0	0	0	5,6
	<b>ИТОГО</b>		27,5	26,6	75,8	659,4	54	50, 1	322	6,2			0,2	6,4
<b>Обед</b>														
№ 29 – 1994г	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,8	9,99	7,93	127,78	46	20	47	1,3	-	-	-	9,6
№ 120 - 1994	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	5,03	5,66	10,9	115,4	35	26	57	0,9	-	-	0,09	23,9
№ 422 – 1994г 1 вариант	Тефтели, соус красный	100/30	13,0	21,4	17,5	302	33,7	20, 1	92,5	1,7	66,7	0,5	0,01	3,16
№ 427 - 1994	Картофельное пюре с соленым огурцом	200/30	4,1	6,3	16,8	205,6	46,3	36, 9	84,1	1,1	25,5	0,17	0,1	6,3
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 627 –	Чай сладкий	200	0,2	-	15,2	61	5	8	4	0,8	-	-	0,1	-

1994г														
№ 687 – 1994г	Пирог с яблоками	75	4,7	2,0	31,8	179	46	11, 0	63	0,9	6,0	0	0,06	0,6
	<b>ИТОГО</b>		30,8	45,7	91,5	1050,2	218	136	393	8,0	98,2	1,0	1,5	43,6
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 310 - 1994	Рыба жареная, соус красный	100/30	15,6	5,9	5,3	136,5	427	445	286,9	0,9	0	0	0,1	0,4
№ 472 – 1994г	Картофельное пюре со свежим огурцом	200/20	3,16	4,72	13,3	136,6	46,3	36, 9	84,1	1,1	25,5	0,2	0,1	5,3
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 702 – 1997г	Компот из чернослива с витамином С	200/20	0,5	0,1	31,5	131	17	20, 4	16,6	0,7	0	0,4	0	0,6
ТК	Пирог с яблочным джемом	75	4,7	2,0	31,3	179	46	11	63,0	0,9	6,0	0	0,06	0,6
	<b>ИТОГО</b>		26,0	13,1	93,3	642,5	158	127	495,5	4,8	31,5	1	0,3	6,9
<b>Обед</b>														
№ 29 – 1994г	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,8	9,99	7,93	127,78	46	20	47	1,3	-	-	-	9,6
№ 135 – 1996г	Суп картофельный с мясом	250/10	5,94	5,8	24	166,02	31	43	140	2,1	-	-	0,2	13,2
№ 416 – 1994г	Котлета мясная, соус красный	100/30	15,0	16,3	14	267,8	24,4	11, 8	87,2	1,26	-	-	0,03	0,46
№ 469 – 1994г	Макароны отварные	150	5,1	3,6	27,6	204,2	25	45	116	2,5	-	-	1,8	-
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	-	15,2	61	5	8	4	0,8	-	-	0,1	-
ТК	Яблоко		0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	-	0,4	0,06	20
	<b>ИТОГО</b>		30,8	36,8	120,2	980,2	169,4	159, 9	461,2	13,6	-	0,8	2,3	43,3
<b>4 день</b>														

Завтрак														
100 Са му Р Fe A B D E														
№ 4 – 1994г 1 вариант	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,2	11,5	34,5	268	170	50	198	1,3	45	0,1	0,14	1,8
№ 1 – 1997г	Бутерброд с маслом	10/20	0,56	8,84	10,37	124,8	5,8	6,8	17,7	0,4	0	0,3	0,03	0
№ 588 – 1994г	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	8	2	10	1,0	0	0	0	38,5
ТК	Йогурт 8 %	115	2,9	8,0	16,6	170	58	7	45,5	0,05	10	0	0	0,3
	<b>ИТОГО</b>		10,0	28,5	89,7	676,8	242	65, 8	271,2	2,8	55	0,4	0,2	40,6
Обед														
№ 71 – 1997г	Салат из моркови	100	1,2	6,8	15,1	86	31	24	40	0,6	-	-	0,03	3,1
№ 148 – 1994г	Суп вермишелевый с мясом	250	5,9	6,5	16,9	140	18	12	61	0,8	-	-	0,05	0,9
№ 324 – 1994г	Котлета рыбная	100	20,2	5,6	18,6	202	64	66	306	1,4	0	0	0,06	0,1
№ 472 – 1994г	Картофельное пюре с соленым огурцом	200/20	3,16	4,72	13,3	136,6	46,3	36, 9	84,1	1,1	25,5	0,2	0,1	5,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	-	15,2	61	5	8	4	0,8	-	-	0,1	-
	<b>ИТОГО</b>		32,7	24	91	685	170,3	161	540,1	5,9	25,5	0,6	6,3	9,4
5 день														
Завтрак														
№ 294 – 1994г	Сырники со сгущенным молоком (сметаной)	100/15	19,75	10,3	25,8	282,8	205,1	28, 4	274,1 5	0,66 -	48,1	6,3	0,07	0,42
№ 702 – 1997г	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	30,2	126,2	33	21	29,2	0,7	0	1,12	0,02	0,8
	<b>ИТОГО</b>		20,8	10,3	55,8	409	238	49	303	1,4	48	1,4	1,0	1,22
Обед														

№ 162 – 1994г	Салат из свежей капусты	100	3,0	2,8	15,1	99	75	31	89	1,4	-	0	0,08	46,1
№ 162 - 1994	Суп молочный рисовый	250	9,2	11,4	37,4	293	282	45	272	0,6	42,5	0	0,11	1,6
№ 422 – 1994г	Тефтели мясные	100	16,8	20,7	11,7	305	20	23, 3	198,3	2,7	0	0	0,09	3,7
№ 465 – 1994г	Рис отварной со свежим помидором	200/20	4,5	7,3	40,4	279	19	40	113	0,8	28	0,3	0,04	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	-	15	61	5	4	8	0,9	-	-	0,1	-
	<b>ИТОГО</b>		35,7	42,6	131,5	1096,4	407	157, 4	725	7,6	70,5	0,7	0,3	51,4

**2 неделя**

**1 день**

**Завтрак**

№ 4 – 1994г	Каша кукурузная с маслом	200/5	5,4	6,6	28,1	193,1	139,2	7	79,2	0,8	10	0,05	0,04	0,69
№ 2 – 1994г	Бутерброд с сыром	20/20	6,1	6,5	10,5	125,2	176	7	100	0,2	52	0,1	0,01	0,14
№ 628 – 1994г	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	65	8	5	10	0,9	0	0	0,1	3,8
ТК	Йогурт 8 %		2,9	8,0	16,6	170	58	7	45,5	0,05	10	-	-	0,3
	<b>ИТОГО</b>		14,7	21	70,4	553,3	381	26	234,7	1,9	72	0,15	0,15	4,9

**Обед**

№ 62 – 1994г 2 вариант	Салат из свежей капусты	100	3,0	2,8	15,1	99	75	31	89	1,4	-	-	0,08	46,1
№ 131 – 1994г	Суп картофельный со свежей рыбой	250	7,35	2,46	19,02	162,72	36	61	191	2,0	0	0	0,23	18,9
№ 393 – 1997г	Сосиска отварная, соус красный	70/30	12,54	25,8	2	210,6	40,4	11, 8	84,2	1,86	-	2,4	0,01	-

№ 403 – 1994г	Греча рассыпчатая со свежим помидором	200/30	12	8,5	86,7	361,2	28	201	337	38,7	-	0,8	0,52	-
№ 588 – 1994г	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	8	2	10	10	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
	<b>ИТОГО</b>		37,1	40,2	162,9	1006,9	193	321	756	55	-	3,6	0,4	65,4
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 416 – 1994г	Котлета мясная	100	14,8	15,8	12	154	38	20	166	2,4	0	0	0,06	0,8
№ 472 – 1994г	Картофельное пюре с соленым огурцом	200/30	4,1	6,3	16,8	205,6	46,3	36, 9	84,12	1,1	25,5	0,17	0,1	6,3
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45,0	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 588 – 1994г	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0	31,8	131	23	6	15	1,3	-	-	-	32,3
	<b>ИТОГО</b>		20,36	22,5	72,5	550	113,3	94	310	6	25,5	0,57	0,2	39,4
<b>Обед</b>														
№ 71 – 1997г	Салат из моркови	100	1,2	6,8	15,1	86	31	24	40	0,6	-	-	0,03	3,1
№ 138 – 1994г	Суп гороховый с мясом	250	10,5	7,1	24,9	193	41	45	148	29	0	0	0,26	7,1
№ 416 – 1994г	Биточки мясные, соус красный	100/30	15,0	16,3	14	267,8	24,4	11, 8	87,2	1,26	-	-	0,03	0,46
№ 465 – 1994г	Рис отварной со свежим помидором	200/20	4,5	7,3	40,4	279	19	40	113	0,8	28	0,3	0,04	0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	5	4	8	0,9	-	-	0,1	-
	<b>ИТОГО</b>		33,4	37,9	121,3	946	126,4	139	441,2	33,8	28	0,7	0,5	10,6
<b>3 день</b>														

<b>Завтрак</b>														
№ 4 – 1994г 1 вариант	Каша рисовая с маслом	200/5	5,93	7,7	38,74	275,2	124,6	36	156,9	0,61	19,6	0,05	0,07	1,3
№ 2 – 1994г	Бутерброд с сыром	20/20	6,1	6,5	10,5	125,2	176	7	100	0,2	52	0,1	0,01	0,14
№ 702 – 1997г	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0	30	126,2	33	21	29,2	0,7	0	1,12	0,02	24,3
	<b>ИТОГО</b>		13	14,2	79,2	526,6	333,6	64	286	1,5	71,6	1,27	0,1	25,7
<b>Обед</b>														
№ 29 – 1994г	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,8	9,99	7,93	127,78	46	20	47	1,3	-	-	-	9,6
№ 138 – 1994г	Суп картофельный с зеленым горошком, мясом	250	10,5	7,1	24,9	193	41	45	148	2,9	0	0	0,26	7,1
№ 422 – 1994г 1 вариант	Тефтели мясные	100	16,8	20,7	11,7	305	20	23, 3	198,3	2,7	0	0	0,09	3,7
№ 469 – 1994г	Макароны отварные с соусом	200/30	7,5	7,1	41,3	256,5	18,7	12, 5	66,8	1,1	0	0	0	0,06
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 628 – 1994г	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	15,2	65	8	5	10	0,9	0	0	0,1	3,8
	<b>ИТОГО</b>		39	45,3	113	1006,7	139,7	120	515	10	0	0,4	0,5	24,3
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 394 – 1994г	Жаркое по - домашнему	200	11,4	6,8	29,8	238,4	28	56	208,8	2,7	0	0	0,2	16,8
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6,0	14, 1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 628 – 1994г	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	8	5	10	0,9	0	0	0,1	2,8
№ 109 -	Булка домашняя	100	2,0	4,1	7,4	78	66	8	60	0,2	12	0	0,02	0,2

86															
	<b>ИТОГО</b>		15,7	11,3	64,3	438,8	108	83	323,8	5,0	12	0,4	0,37	19,8	
<b>Обед</b>															
№ 42 – 2004г	Салат «Витаминный»	100	1,8	5,2	9,6	94	55	33	18	1,2	-	2,4	0,04	46,1	
№ 110/3 – 1996г	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250/5	6,6	4,4	9,4	115	36	31	105	1,9	0	0	0,09	10,6	
№ 416 – 1994г	Биточки мясные с маслом сливочным	100/5	14,8	19,9	12	291,4	38,6	20	166,9	2,4	0	0,05	0,03	0,4	
№ 465 - 1994	Рис отварной с соусом	200/30	5,24	7,54	45,7	277,8	14,7	36,5	116,2	0,86	0	0	0	0,06	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6	14,1	45	1,2	-	0,4	0,05	-	
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	5	4	8	0,9	-	-	0,1	-	
	<b>ИТОГО</b>		30,6	37,4	103,6	798,6	155,3	138,6	459	8,5	-	2,85	0,3	57,2	
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
№ 294 – 1994г	Сырники со сметаной (сгущенным молоком)	100/15	19,75	10,3	25,8	282,8	205,1	28,4	274,15	0,66	48,1	6,3	0,07	0,42	
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	5	4	8	0,9	-	-	0,1	-	
	<b>ИТОГО</b>		19,9	10,3	40,8	343,8	210	32,4	281	1,6	48,1	6,3	0,17	0,42	
<b>Обед</b>															
№ 71 – 1997г	Салат морковный	100	1,2	6,8	15,1	86	31	24	40	0,6	-	-	0,03	3,1	
№ 129 - 1994	Рассольник с мясом, сметаной	250/5	7,2	7,8	29,6	203	24	43	141	2,1	0	0	0,16	40	
№ 324 - 1994	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	20,2	9,7	18,6	239,4	32,6	33	153,9	0,7	0	0,05	0,06	0,1	
№ 472 –	Картофельное пюре с	200/30	4,1	6,3	16,8	205,6	46,3	36,	84,12	1,1	25,5	0,17	0,1	6,3	



1994г	соленым огурцом							9						
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6	14,1	45	1,2	-	0,4	0,05	-
№ 627 – 1994г	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	5	4	8	0,9	-	-	0,1	-
№ 687 – 1994г	Пирог с яйцом	75	7,1	4,5	24,3	178	49	12	102	0,9	6	0	0,06	0,1
	<b>ИТОГО</b>		42	35,5	131,3	1032	194	167	574	7,5	31,5	0,6	0,6	49,6

### 1 неделя

Завтрак: белки -19,4; жиры – 17,8; углеводы – 78,5; Ккал – 575,6

Обед: белки – 34; жиры – 39,3; углеводы – 129,2; Ккал – 953,7

### 2 неделя

Завтрак: белки –16,7; жиры –16; углеводы –65,4; Ккал – 483

Обед: белки – 36,4; жиры – 39,2; углеводы – 136,4; Ккал – 958