

Согласовано

Начальник ТОУФС Роспотребнадзора по
Ярославской обл. Ростовского р-на

Утверждаю директор школы

_____ Дорофеева Р.М.

Меню составила мед.сестра

Калинкина Л.В. _____

Сборник рецептов: Питание детей в
образовательных учреждениях.

Двухнедельное цикличное меню для питания уч-ся Кладовицкая ООШ (7-11 лет)

День 1	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200/5	7,80	6,80	25,00	198,00	230,000	0,500	0,100	0,280	1,300	14
	Какао напиток на молоке	200	5,40	4,40	23,60	158,00	186,000	1,000	0,060	0,220	2,000	100
	Масло сливочное порц.	10	0,06	9,90	0,10	89,80	1,440	0,024	0,000	0,012	0,000	
	Банан	150	1,50	0,50	21,00	96,00	8,000	0,600	0,040	0,050	10,000	
Итого		615	14,76	21,60	69,70	541,80	425,440	2,124	0,200	0,562	13,300	
Обед												
	Суп с говядиной и пшеном	200/20/ 15	3,63	2,43	19,80	138,00	57,300	1,400	0,150	0,090	10,600	37
	Котлета из говядины натуральная с соусом	80/50	13,20	13,10	16,60	244,00	22,000	2,300	0,090	0,100	1,000	59
	Картофельное пюре с маслом	180/5	5,10	7,10	18,00	196,00	96,6	1,400	0,200	0,180	7,100	78
	огурец свежий порционный	1/50										
	вода бутилированная	1/125										
	Чай	200	0,20	0,20	28,20	114,00	8,000	1,000	0,000	0,020	0,600	90
Итого		900	22,13	22,83	82,60	692,00	87,30	6,10	0,44	0,39	19,30	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			59,99	47,43	290,80	1912,80	594,74	15,12	1,08	1,11	32,60	

День 2	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша геркулесовая маслом слив.	200\30	43,50	27,00	39,50	600,00	392,500	1,750	0,130	0,070	1,000	46/85
	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	3,80	25,60	158,00	180,000	0,200	0,060	0,220	2,200	98
	Сыр порционный	10	2,80	3,50	0,00	43,70	106,000	0,120	0,005	0,040	0,084	
	Яблоко	150	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	
Итого		615	51,50	34,70	74,90	848,70	694,500	4,270	0,225	0,350	13,284	
Обед												
	Суп картофельный с говядиной	200\20	5,70	3,00	23,30	189,00	63,100	1,700	0,200	0,150	17,600	36
	Тефтели из говядины с соусом	80/50	11,70	15,10	19,90	288,00	29,000	2,100	0,080	0,090	3,000	63
	Рис отварной с маслом	180/5	5,50	6,70	44,60	299,00	4,600	0,900	0,050	0,020	0,000	73
	помидоры свежие порционные	1/50										
	Компот из с/ф	200	0,00	0,00	13,80	75,00	2,000	0,000	0,000	0,000	0,200	93
	вода бутилированная	1/125										
Итого		900	22,90	24,80	101,60	851,00	98,70	4,70	0,33	0,26	20,80	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			97,50	62,50	315,00	2378,70	875,20	15,87	1,00	0,77	34,08	

День 3	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	8,30	4,30	42,00	240,00	172,500	1,300	0,150	0,200	1,800	38
	Чай с молоком сладкий	200	3,00	2,60	21,00	122,00	132,000	1,000	0,040	0,080	0,140	97
	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,90	0,10	89,80	1,440	0,024	0,000	0,012	0,000	
	Банан	150	0,40	0,30	10,30	47,000	19,000	2,300	0,020	0,030	5	
Итого		615	11,76	17,10	73,40	498,80	324,94	4,62	0,21	0,32	6,94	
Обед												
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/20	3,60	3,00	11,40	115,00	63,000	0,900	0,060	0,090	12,000	6
	Гуляш	80/80	29,20	32,80	5,20	436,00	24,000	4,500	0,100	0,230	1,400	55
	Макаронные изделия с маслом	180/5	8,30	6,40	45,30	283,00	16,100	1,150	0,090	0,230	0,000	75
	вода бутилированная	1/125										
	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	31,60	130,00	22,000	0,600	0,020	0,020	0,600	91
	огурцы свежие порционные	1/50	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	
Итого		880	43,20	42,70	114,50	1060,00	133,10	7,75	0,31	0,62	24,00	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			78,06	62,80	326,40	2237,80	540,04	19,27	0,96	1,10	30,94	

День 4	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры	
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,80	4,50	32,30	200,00	180,000	1,250	0,150	0,230	1,800	32	
	Какао напиток на молоке	200	5,40	4,40	23,60	158,00	186,000	1,000	0,060	0,220	2,000	100	
	Сыр порционный	10	2,80	3,50	0,00	43,700	106,000	0,120	0,005	0,040	0,084		
	Яблоко	150	1,50	0,50	21,00	96,00	8,000	0,600	0,040	0,050	10,000		
Итого		615	17,50	12,90	76,90	497,70	480,00	2,97	0,26	0,54	13,88		
Обед	Суп гороховый с говядиной	200/20	7,80	3,00	26,70	156,00	57,000	2,400	0,270	0,090	7,200	10	
	Плов	200/50	42,00	39,60	40,50	729,00	96,000	7,2000	0,240	3,090	9,000	64	
	помидоры свеж. порц.	1/50											
	вода бутилированная	1/125											
	Компот из св. фруктов	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,000	2,800	0,020	0,020	4,000		
	Итого		900	51,20	43,20	97,20	1024,00	183,00	14,60	0,56	3,22	30,20	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000		
Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000			
Всего за день			91,80	59,10	312,60	2200,70	745,00	24,47	1,26	3,92	44,08		

День 5	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,80	3,80	28,30	203,00	180,000	1,500	0,130	0,230	1,800	35
	кофейный напиток с молоком	200	5,40	4,40	23,60	158,00	186,000	1,000	0,060	0,220	2,000	100
	Масло слив.порционное	10	0,06	9,90	0,10	89,80	1,440	0,024	0,000	0,012	0,000	
	банан	150	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	
Итого		615	12,66	18,50	61,80	497,80	383,44	4,72	0,22	0,48	13,80	
Обед												
	Суп с говядиной и вермишелью	200/50	8,20	6,40	19,40	219,00	48,200	1,800	0,170	0,160	14,600	9
	Картофель тушеный с говядиной	200/50	6,90	17,40	40,50	363,00	72,000	2,700	0,300	0,200	23,100	24
	огурец свежий порц.	1/50										
	компот из с/фр.	200	0,60	0,00	33,00	146,00	10,000	0,400	0,040	0,080	12,000	
	вода бутилированная	1/125										
Итого		900	15,70	23,80	92,90	728,00	130,20	4,90	0,51	0,44	49,70	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			51,46	45,30	293,20	1904,80	595,64	16,52	1,17	1,08	63,50	

День 6	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,50	3,70	29,00	175,00	180,000	0,500	0,060	0,160	0,140	31
	Какао напиток на молоке	200	4,80	3,80	25,60	158,00	180,000	0,200	0,060	0,220	2,200	98
	Сыр порционный	10	2,80	3,50	0,00	43,70	106,000	0,120	0,005	0,040	0,084	
	Яблоко	150	1,50	0,50	21,00	96,00	8,000	0,600	0,040	0,050	10,000	
Итого		615	15,60	11,50	75,60	472,70	474,00	1,42	0,17	0,47	12,42	
Обед												
	Суп картофельный с говядиной	200/20	2,50	4,03	14,60	115,00	28,200	0,980	0,100	0,060	6,900	85
	Котлеты из говядины с соусом	80/50	13,20	13,10	16,60	275,00	22,000	2,300	0,090	0,100	1,000	59
	Рис отварной с маслом	180/5	5,50	6,70	44,60	299,00	4,600	0,900	0,050	0,023	0,000	73
	помидоры свежие порц.	1/50										
	Компот из св.фруктов	200	0,20	0,20	28,20	114,00	8,000	1,000	0,000	0,020	0,600	90
	вода бутилированная	1/250										
Итого		900	21,40	24,03	104,00	803,00	62,80	5,18	0,24	0,20	8,50	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			60,10	38,53	318,10	1954,70	618,80	13,50	0,85	0,83	20,92	

День 7	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры	
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая в молоке с маслом	200/5	86,00	4,20	33,80	243,00	140,000	3,200	0,160	0,200	0,140	39	
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,00	2,60	21,00	122,00	132,000	1,000	0,040	0,080	0,140	97	
	Масло порционное	1/10	0,06	9,90	0,10	89,80	1,440	0,024	0,000	0,012	0,000		
	Банан	1/150	0,40	0,30	10,30	57,00	19,000	2,300	0,020	0,030	5,000		
Итого		615	89,46	17,00	65,20	511,80	292,44	6,52	0,22	0,32	5,28		
Обед	Рассольник ленинградский с говядиной	200/20	3,60	3,30	24,30	154,00	42,000	0,900	0,120	0,090	9,000	8	
	Рыба запечённая тушеная с овощами	100/50	11,70	11,20	12,50	217,00	67,500	1,000	0,100	0,090	4,4	50	
	Картофельное пюре с маслом	180/5	5,10	7,10	18,00	235,00	96,600	1,400	0,200	0,180	7,100	78	
	огурцы свежие порц.	1/50											
	Компот из св. фруктов	200	0,00	0,00	13,80	105,00	2,000	0,000	0,000	0,000	0,200	93	
	вода бутилированная	1/250											
	Итого		900	20,40	21,60	68,60	711,00	208,10	3,30	0,42	0,36	20,70	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000		
Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000			
Всего за день			132,96	41,60	272,30	1901,80	582,54	16,72	1,08	0,84	25,98		

День 8	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,30	3,80	34,80	198,00	172,500	0,500	0,080	0,230	1,800	33
	Какао на молоке	200	5,40	4,40	23,60	158,00	186,000	1,000	0,060	0,220	2,000	100
	Сыр порционный	10	2,80	3,50	0,00	43,70	106,000	0,120	0,005	0,040	0,084	
	Яблоко	150	1,50	0,50	21,00	96,00	8,000	0,600	0,040	0,050	10,000	
Итого		615	16,00	12,20	79,40	495,70	472,50	2,22	0,19	0,54	13,88	
Обед												
	Суп картофельный с зеленым горошком с говядиной	200/20	6,30	4,90	15,00	127,00	42,000	0,900	0,040	0,020	8,700	11
	Тефтели из говядины	80/50	11,70	15,10	19,90	268,00	29,000	2,100	0,080	0,090	3	63
	Рожки отварные с маслом	180/5	8,30	6,67	45,30	283,00	16,100	1,150	0,090	0,020	0,000	75
	Чай	180	0,60	0,40	32,60	140,00	40,000	0,800	0,040	0,020	4,000	
	Вода бутилированная	1/125										
Итого		900	26,90	27,07	112,80	818,00	127,10	4,95	0,25	0,15	15,70	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			66,00	42,27	330,70	1992,70	681,60	14,07	0,88	0,85	29,58	

День 9	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	200\5	7,80	5,80	26,80	189,00	188,000	1,300	0,150	0,230	1,800	34
	Кофейный напиток молоком	200	4,80	3,80	25,60	158,00	180,000	0,200	0,060	0,220	2,200	98
	Масло порционное	10	0,06	9,90	0,10	89,80	1,440	0,024	0,000	0,012	0,000	
	Банан	150	0,40	0,40	9,80	47,00	16,000	2,200	0,030	0,020	10,000	
Итого		615	13,06	19,90	62,30	483,80	385,44	3,72	0,24	0,48	14,00	
Обед												
	Щи с говядиной со сметаной	200/20/20	3,90	5,00	12,70	119,00		0,900	0,080	0,100	12,000	6
	Гуляш из говядины	80/50	13,20	13,10	16,60	244,00	22,000	2,300	0,090	0,100	1	59
	Греча рассыпчатая с маслом	180/5	13,10	39,40	57,90	373,00	32,200	6,900	0,320	0,160	0,000	74
	огурец свежий порц.	1/50										
	Компот из св. фруктов	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,000	2,800	0,020	0,020	4,000	
	Вода бутилированная	1/125										
Итого		900	31,20	57,70	107,40	828,00	68,20	12,90	0,51	0,38	17,00	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			67,36	80,60	308,20	1990,80	535,64	23,52	1,19	1,02	31,00	

День 10	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал	Минер. в-ва		Витамины			№ рецептуры
		г	г	г	г		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,80	3,80	35,00	225,00	165,000	1,300	0,100	0,230	1,800	37
	Чай сладкий с молоком	200	3,00	2,60	21,00	122,00	132,000	1,000	0,040	0,080	0,140	97
	Сыр порционный	10	2,80	3,50	0,00	43,70	106,000	0,120	0,005	0,040	0,084	
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	19,000	2,300	0,020	0,030	5,000	
Итого		615	14,00	10,20	66,30	437,70	422,00	4,72	0,17	0,38	7,02	
Обед												
	Суп рыбн. из конс. "сайра"	200/20	12,20	3,12	20,00	194,00	129,500	1,600	0,120	0,012	96,000	42
	Тефтели из говядины	200/50/50	24,90	26,70	31,20	504,00	108,000	4,800	0,300	0,330	5,7	66
	помидоры свежие порц.	1/50										
	рис отварной с маслом	180/5	5,50	6,70	44,60	299,00	4,600	0,900	0,050	0,023	0,000	73
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	26,40	108,00	4,000	0,600	0,000	0,000	1,300	94
	вода бутилированная	1/125										
Итого		900	37,30	30,02	77,60	806,00	241,50	7,00	0,42	0,34	103,00	
	Хлеб пшеничный	100	15,20	1,60	98,40	470,00	40,000	2,200	0,220	0,060	0,000	
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,40	40,10	209,00	42,000	4,700	0,220	0,100	0,000	
Всего за день			74,40		282,40	1922,70	745,50	18,62	1,03	0,88	110,02	