

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гаврилов-Ямского
МП «Общепит»

Гаврилов-Ямский район
Муниципального
района
2017 г.

ОЛН
«Латвия»
Муниципального
района

СОГЛАСОВАНО
Зам. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по
Ярославской области в
Ростовском муниципальном
районе

О.В. Гусева
2017 г.

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для возрастной категории с 11 лет и старше
для учащихся общеобразовательных учреждений на 2017 год

ЗАВТРАКИ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- Тическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 день																	
401 1996г.	Гуляш из говядины	25/25	7,3	8,4	1,4	111	0,02	0,5	0	1,3	9	75	10	1,1			
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	38,0	243	0,21	0	21	0,6	21	206	135	4,5			
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7			
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2			
ИТОГО:			18,4	14,8	65,7	469	0,28	0,6	21	2,3	44	333	163	7,5			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2 день																
22	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	40	0,1	2	3	0	0		
1997г.																
296	Пудинг из творога с молоком	100/10	15,6	10,4	27,2	274	0,07	0,3	66	0,4	160	210	24	0,9		
1996г.	сгущенным															
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8		
1996г.																
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5		
ИТОГО:			18,0	18,4	56,8	471	0,11	0,4	106	0,8	173	243	37	2,2		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
3 день																
ТТК	«Ёжики» мясные с соусом красным основным	60/50	8,0	7,1	8,8	136	0,05	3,4	9	1,1	28	96	16	1,4		
472		150	3,0	4,8	12,8	134	0,14	5,3	26	0,2	41	83	29	1,1		
1996г.	Картофельное пюре															
628		200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8		
1996г.	Чай с сахаром															
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5		
ИТОГО:			13,3	12,6	51,1	401	0,23	8,8	35	1,6	80	209	58	3,8		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
6 день																
23 1997г.	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0	36	0	0,1	26	0,1	88	50	4	0,1		
408,555 1996г.	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	25/25	6,7	4,7	4,1	89	0,1	6,7	2630	1,4	19	118	9	2,5		
465 1996г.	Рис отварной	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6		
ТТК	Напиток с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	0	0	18,6	74	0,3	20,0	0	2,4	0	0	0	0		
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5		
Итого:			14,7	14,0	67,2	479	0,47	26,8	2683	4,4	116	252	42	3,7		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
7 день																
324 1996г.	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	6,6	6,3	8,1	116	0,05	0,1	25	1,6	29	97	16	0,5		
472 1996г.	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	12,8	134	0,14	5,3	26	0,2	41	83	29	1,1		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5		
	Яблоко	88	0,4	0,4	8,6	41	0,03	8,8	0	0,2	14	10	8	1,9		
ИТОГО:			12,3	12,2	57,5	416	0,26	14,3	51	2,3	95	219	66	4,7		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8 день																
22 1997г.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	40	0,1	2	3	0	0		
297 1996г.	Запеканка из творога с повидлом	90/15	16,2	10,1	24,3	260	0,05	0,4	61	0,4	136	193	20	0,8		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5		
ИТОГО:			18,6	18,1	52,4	451	0,09	0,5	101	0,8	149	225	33	2,0		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
9 день																	
427 1996г.	Котлета полтавская	40	8,0	8,2	3,4	114	0,06	0	0	1,8	10	74	10	1,3			
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8			
629 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,2	0	15,2	63	0	2,1	0	0	7	9	5	0,8			
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5			
ИТОГО:			15,7	13,1	62,7	432	0,16	2,1	21	2,9	34	143	32	3,4			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10 день														
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	30	3,6	6,6	0,9	80	0,08	0	0	0,1	12	51	6	0,5
Таб. 4 1996г.	Каша пшённная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,6	12,1	42,0	313	0,19	1,2	59	0,3	137	206	54	1,6
762 1997г.	Кофейный напиток	180	4,1	4,4	25,2	161	0,05	1,8	27	0	165	123	19	0,3
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			18,4	23,8	82,6	624	0,36	3,0	86	0,7	320	402	88	2,9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
11 день																
324 1997г.	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0		
424 1996г.	Котлета из говядины паровая	40	5,8	4,3	3,6	77	0,03	0,1	8	0,2	18	60	12	0,5		
472 1996г.	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	12,8	134	0,14	5,3	26	0,2	41	83	29	1,1		
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			16,4	14,1	44,5	395	0,25	5,5	134	1,0	95	273	64	4,6		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
12 день																
1996г.	Огулицы свежие (помидоры) порционно	15	0,2	0	0,6	4	0,01	3,8	0	0,1	2	4	3	0,1		
ТТК	Котлета рубленая из филе куриного с маслом сливочным	75/10	13,6	11,2	14,4	210	0,09	0,7	62	2,3	35	81	22	1,2		
465 1996г.	Рис отварной	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6		
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8		
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5		
ИТОГО:																
			19,7	17,5	74,5	555	0,17	4,6	89	2,9	51	177	58	3,2		

ОБЕДЫ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	

1 день

129 1996г.	Рассольник «Ленинградский» с говядиной, со сметаной	250/5	3,7	5,8	20,4	137	0,09	7,6	15	1,2	31	83	29	1,2		
416 1996г.	Биточки из говядины	40	6,1	6,3	5,4	105	0,02	0,4	0	1,4	17	62	9	1,0		
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5		
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			15,9	15,3	73,3	486	0,2	8,1	29	3,5	69	223	61	4,7		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	

2 день

120 1996г.	Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	250/4	3,1	5,4	9,9	99	0,07	21,8	15	1,3	48	62	24	0,9		
422,554 1996г.	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	40/50	5,9	9,5	7,9	144	0,04	1,8	19	2,2	29	66	11	0,9		
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	140	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0		
ИТОГО:			13,5	19,0	62,0	488	0,17	23,7	52	4,0	91	214	64	3,9		

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	

3 день

138 1996г.	Суп картофельный с горохом, с говядиной	250/3	6,3	3,5	22,2	133	0,23	5,8	0	1,3	34	93	36	2,2		
375 1996г.	Бефстроганов из говядины	20/20.	6,1	8,8	1,9	112	0,03	0,3	13	1,2	19	69	9	0,9		
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	0,14	0	14	0,4	14	137	90	3,0		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0		
ИТОГО:			20,2	16,7	73,6	512	0,44	6,2	27	3,3	79	344	151	7,8		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	

4 день

110 1996г.	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	1,7	2,5	10,1	81	0,05	10,1	0	1,2	40	51	25	1,2		
294, 550 1996г.	Сырники из творога с соусом молочным сладким или со сгущенным молоком	100/20	17,4	11,9	22,9	274	0,05	0,3	57	1,7	154	214	22	0,7		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0		
ИТОГО:			21,2	14,8	57,2	460	0,14	10,5	57	3,3	206	310	63	3,6		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe

5 день																
	Огурцы свежие (помидоры) порционно	10	0,1	0	0,2	1	0	0,7	0	0	2	3	1	0,1		
1996г.																
131	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	250	2,7	2,9	16,0	118	0,15	12,0	0	1,2	26	78	31	1,2		
1996г.																
416	Шницель из говядины	60	9,1	9,2	7,9	154	0,05	0,6	0	2,0	17	93	16	1,7		
1996г.																
469	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5		
1996г.																
628	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
1996г.																
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			18,0	15,3	70,1	511	0,29	13,4	14	4,1	66	251	71	5,4		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe

6 день																
139	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250/10	5,3	4,7	23,9	148	0,13	8,3	0	1,5	22	87	27	1,5		
1996г.																
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	35	4,2	7,7	1,1	93	0,09	0	0	0,1	14	59	7	0,6		
482	Капуста тушеная	100	3,8	3,3	13,1	130	0,05	15,9	18	0,5	59	56	23	0,9		
1996г.																
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8		
1996г.																
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			15,8	16,1	65,9	492	0,32	24,3	18	2,5	109	255	75	5,0		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
7 день																
148 1996г.	Суп с вермишелью, с говядиной	250/3	3,1	3,3	17,0	105	0,05	0,9	0	1,4	15	36	9	0,6		
425 1996г.	Оладьи из печени с маслом сливочным	50,5/5	8,9	10,7	5,4	156	0,14	4,2	3962	3,1	13	143	11	3,0		
472 1996г.	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	8,5	89	0,09	3,5	17	0,1	27	55	19	0,7		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			16,5	17,6	57,2	465	0,33	8,7	3979	5,0	69	286	57	6,2		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8 день																
136 1996г.	Суп картофельный с манной крупой, с рыбой	250/13	4,3	3,0	17,5	104	0,09	5,9	1	1,4	21	69	27	0,8		
401 1996г.	Гуляш из говядины	20/20	5,8	6,7	1,1	88	0,02	0,4	0	1,0	7	60	8	0,9		
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	140	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0		
ИТОГО:			14,6	13,8	62,8	437	0,17	6,4	19	2,9	42	215	64	3,8		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
9 день																
174 1997г.	Суп крестьянский с пшеном, с говядиной, со сметаной	250/5	3,4	5,6	11,5	107	0,07	10,0	15	1,1	39	66	22	0,9		
403 1996г.	Плов с говядиной	20/100	8,3	9,8	25,9	226	0,05	0,9	0	2,6	17	116	28	1,4		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2		
ИТОГО:			14,2	15,8	63,7	448	0,17	11,0	15	4,1	70	234	68	4,2		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
10 день																		
161 1996г.	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,7	20,6	159	0,07	0,8	28	0,3	144	125	19	0,4				
394 1996г.	Жаркое по-домашнему	20/125	7,8	9,8	14,5	183	0,12	8,4	0	2,3	23	117	30	1,8				
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8				
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8				
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2				
ИТОГО:			16,0	15,9	62,9	463	0,24	9,3	28	3,0	181	295	67	4,2				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
11 день																									
153 1996г.	Суп с рисом и говядиной	250/9	3,9	4,3	18,4	120	0,04	0,8	0	1,3	14	62	17	0,7											
408, 555 1996г.	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	25/25	6,7	4,7	4,1	89	0,1	6,7	2630	1,4	19	118	9	2,5											
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	0,14	0	14	0,4	14	137	90	3,0											
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8											
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2											
ИТОГО:														18,8	13,4	75,6	492	0,33	7,6	2644	3,5	61	370	134	8,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
12 день																
132 1996г.	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	250/5	3,4	5,5	12,3	110	0,09	10,7	15	1,2	38	70	24	1,1		
324 1996г.	Биточки рыбные с маслом сливочным	50/5	6,6	6,3	8,1	116	0,05	0,1	25	1,6	29	97	16	0,5		
472 1996г.	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	8,5	89	0,09	3,5	17	0,1	27	55	19	0,7		
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7		
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0		
ИТОГО:			14,1	15,4	53,1	420	0,27	14,4	57	3,3	106	267	75	4,0		