

Согласовано:
Начальник ТО УФС
Роспотребнадзора по ЯО в РМР

Трифонов В.М.

Н. С. Келин

Утверждаю:

Директор МОУ Петровской СОШ

М.В.Сайдаль

Примерное двухнедельное меню МОУ Петровской СОШ

Возрастная категория: 7- 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпеченных изделий для общеобразовательных учреждений 2006 год.
Методические рекомендации. «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» 2010г.

Составил: Зав. производством Кукина Е.К

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я											
Понедельник											
Завтрак I											
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	15	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-

№264 1994г	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/50- 250/50	11,3	13,3	81,8	430	0,25	0,35	1,1	308	2,3
№100 2010г	Какао с молоком	200	2,7	2,2	11,8	79	0,03	0,11	1,0	93	0,5
-	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			15,3	43,7	103,3	626	0,3	0,58	2,1	405	3,3
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Обед											
№12,17- 2010г	Суп из овощей с мясом	250/15- 300\15	6,4	5,2	12,4	117	0,09	0,07	10,9	45	1,0
№71 2010г	Котлеты рубленые из курицы	100-120	11,9	9,5	13,4	195	0,08	0,12	0,6	33	1,2
№ 4, 73 – 2010г	Рис отварной	180-230	2,7	6,7	19,2	163	0,06	0,04	2,2	22	0,9
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
-	Хлеб ржаной	50-70	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
-	Хлеб пшеничный	50-70	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			25,1	22,5	104,7	736	0,35	0,30	14,3	139	5,7

ВТОРНИК

Завтрак 1											
№23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
№31 2010г	Каша манная молочная жидкая	200-250	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№97 2010г	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			12,1	9,1	55,6	343	0,13	0,36	2,9	380	1,5
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
-	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Обед											
№109 1994г	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	250/15- 300\15	6,6	6,6	6,9	128	0,04	0,08	11,4	64	11,8
№55 2010г	Гуляш из говядины	100-120	15,4	18,0	2,9	240	0,06	0,13	0,8	13	2,5
№75 2010г	Вермишель отварная	180-230	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	50-70	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			30,7	30,2	91,1	774	0,23	0,26	14,8	105	17,1
СРЕДА											
Завтрак 1											

№ 22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№38 2010г	Каша молочная жидкая «Дружба»	200-250	6,6	3,4	33,6	192	0,12	0,16	1,4	138	1,0
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			14,5	17,8	59,1	444	0,23	0,50	4,2	397	1,6
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 2											
-	Сок фруктовый	100	0,6	0,2	18,2	83	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Итого:			0,6	0,2	18,2	83	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Обед											
№127 1994г	Рассольник со сметаной, с мясом	250/15- 300\15	6,5	6,9	13,9	98	0,14	0,11	7,6	42	1,3
№ 49 2010г	Рыба запечённая	100-120	10,5	3,7	2,3	92	0,07	0,05	0,6	18	0,4
№ 80 2010г	Овощное пюре	180-230	2,6	6,0	11,3	111	0,08	0,12	21,3	77	0,8
№ 90 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	-	0,02	0,8	8	1,0
-	Хлеб ржаной	50-70	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
Итого:			22,9	18,0	81,0	528	0,36	0,33	30,3	158	4,9
№ рец.	Приём пищи, наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЧЕТВЕРГ											

Завтрак 1											
№ 23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
№34 2010г	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200-250	5,6	4,0	21,4	144	0,12	0,18	1,4	150	1,0
№ 97 2010г	Коф.напиток на молоке, сахаром	200	2,8	1,9	12,8	79	0,03	0,11	1,1	90	0,1
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			12,5	10,1	53,8	347	0,19	0,38	2,9	386	2,1
-	Фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Итого:			0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Обед											
№ 16 2010г	Суп молочный с овощами	250-300	5,5	5,3	17,0	138	0,13	0,23	10,8	158	0,8
№ 62 2010г	Оладьи из печени с морковью	100-120	12,8	10,2	7,9	179	0,19	1,31	5,4	17	4,0

№ 78 2010г	Картофельное пюре	180-230	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63	0,9
№ 702 1997г	Компот из изюма,кураги с витамином С	200	0,4	-	27,8	116	0,02	0,02	-	16	0,6
-	Хлеб ржаной	70	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			26,3	21,6	97,6	713	0,59	1,73	20,9	273	8,5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ПЯТНИЦА											
Завтрак 1											
№ 22	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-

1997г	порционное											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	150-200	10,0	12,0	2,0	155	0,05	0,39	0,2	80	2,0	
-	Горошек зелёный консерв.	30	0,6	0,1	2,0	12	0,03	0,02	3,0	6	0,2	
№ 98 2010г	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2	
	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4	
Итого:			17,3	25,1	45,1	463	0,17	0,65	5,4	273	4,8	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Обед												
№151703 1997г	Суп – лапша домашняя с мясными фрикадельками	250/15-300/15	8,3	6,9	37,6	247	0,11	0,13	1,2	50	1,3	
№ 54 2010г	Сосиски отварные	60-70	4,1	14,3	0,2	157	0,11	0,09	0	21	1,1	
№ 82 2010г	Капуста тушёная	180-230	2,2	4,1	8,3	105	0,03	0,06	25,7	89	1,1	
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2	
-	Хлеб ржаной	70	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8	
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4	
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7	
Итого:			20,1	26,7	104,3	779	0,38	0,33	28,3	185	5,9	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Суббота												
Завтрак 1												
№ 22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-	

№267 1997г	Пудинг рисовый с джемом	200/30-250\30	5,2	11,8	76,1	315	0,08	0,17	1,1	90	1,5
№101 2010г	Какао на молоке	200	2,7	2,2	11,8	79	0,03	0,11	1,0	93	0,5
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			9,2	25,0	116,2	605	0,13	0,35	1,5	225	2,7
			обед								
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 10 2010г	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/15-300/15	7,1	5,4	22,4	172	0,24	0,10	6,1	50	2,5
№499 1997г	Курица тушёная с овощами	60/180-80/230	46,6	43,3	19,3	560	0,19	0,38	12,2	96	4,9
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	70	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Итого:			58,4	50,1	106,5	1014	0,56	0,55	18,9	187	10,2
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
понедельник											
Завтрак 1											
№ 23 2010г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
№ 37 2010г	Каша кукурузная молочная жидкая	200-250	3,5	3,0	28,0	160	0,08	0,18	1,4	132	1,0
№ 98 2010г	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2

-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			10,5	10,3	69,0	415	0,17	0,44	3,7	418	1,7
-	Фрукты	100	0,3	0,4	8,6	41	0,03	0,02	8,8	14	1,9
Итого:			0,3	0,4	8,6	41	0,03	0,02	8,8	14	1,9
Обед											
№119 2010г	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	250/15- 300/15	6,2	6,9	5,9	118	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№ 64 2010г	«Ёжики мясные» с соусом	180/50- 230/50	12,1	13,2	13,5	243	0,08	1,03	3,0	32	2,4
№1	Огурец св.порционно	60	0,3		0,9	5	0,01	0,01	3,5	8	0,2
№94 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	88	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	70	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			21,6	21,5	72,0	567	0,22	1,15	29,2	124	5,6
№ рец.	Приём пищи, наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
вторник											
Завтрак 1											
№ 22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 33 2010г	Каша рисовая молочная жидкая	200-250	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			12,0	17,4	53,3	410	0,17	0,52	4,2	397	1,0
-	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	18,2	63	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Итого:			0,3	0,2	18,2	63	0,02	0,02	3,6	13	2,5

Обед											
№114 1194	Суп картофельный с яйцом и фрикадельками	250-300	6,8	6,9	16,1	157	0,14	0,15	12,1	45	1,8
№ 47 2010г	Рыба припущенная	100-120	10,4	0,5	0,4	52	0,05	0,04	0,5	21	0,3
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 79 2010г	Пюре картофельное	180-230	1,9	4,7	10,2	117	0,12	0,12	3,8	57	0,9
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб ржаной	70	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			22,4	13,3	77,0	557	0,40	0,34	17,8	142	4,6
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Среда											
Завтрак 1											
№ 23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
№ 32 2010г	Каша пшённая молочная жидкая	200-250	5,1	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1,0
№ 97 2010г	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	70	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			11,4	9,4	53,1	342	0,18	0,38	2,9	278	1,9
-	Фрукты	100	0,4	0,3	6,2	36	0,02	0,03	138,6	31	0,6
Итого:			0,4	0,3	6,2	36	0,02	0,03	138,6	31	0,6
Обед											
№114 1994	Свекольник под домашнему со	250/15300 /15	5,9	10,1	10,7	183	0,09	0,11	8,9	69	1,8

	сметаной, с мясом										
№ 63 2010г	Тефтели из говядины	100-120	5,8	9,8	12,9	154	0,05	0,06	2,0	19	1,4
№ 74 2010г	Греча отварная рассыпчатая	180-230	5,5	4,8	30,2	194	0,17	0,08	-	17	3,6
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Сб. 1994г	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№702 1997г	Компот из кураги с витамином С	200	0,4	-	30,0	126	0,02	0,04	0,8	32	0,6
-	Хлеб ржаной	70	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			22,1	26,1	117,8	813	0,45	0,35	14,7	163	9,8
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Четверг											
Завтрак 1											
№ 22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 41 2010г	Макаронник	200-250	8,2	7,4	53,8	334	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№ 98 2010г	Кофейный напиток на молоке	200	4,1	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
-	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,6	10,3	52	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			13,6	20,1	89,8	619	0,20	0,42	3,2	309	2,0
-	Сок фруктовый	100	0,4	0,2	18,2	83	0,02	0,02	3,6	13	2,5

Итого:			0,4	0,2	18,2	83	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Обед											
№11	Суп картофельный с зеленым горошком	250-300	2,4	2,0	10,0	66	0,08	0,04	5,8	28	0,6
№378 1997г	Зразы рыбные рубленые	100-120	5,6	2,9	5,4	82	0,05	0,07	0,4	39	0,6
№81 2010г	Овощи припущенные	180-230	1,6	3,6	8,0	75	0,06	0,08	26,7	63	0,9
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб ржаной	70	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			16,0	13,1	80,8	528	0,31	0,28	40,4	168	4,4
№275 2004г	Суфле из овощей	180-230	5,6	10,6	18,8	218	0,18	0,20	20,0	116	1,8
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
-	Кондитерские изделия	30	0,8	0,6	22,7	76	0,02	0,01	0	4	0,3
-	Хлеб ржаной	70	1,1	0,2	7,9	40	0,03	0,02	0	6	0,8
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			9,3	12,3	77,0	438	0,26	0,24	22,0	134	3,5
Всего за день			39,2	45,7	265,8	1668	0,79	0,96	69,2	624	12,4

Зав.производством:

Е.К.Кукина