|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник ТО УФС Роспотребнадзора  в Даниловском МР по Ярославской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Колесник  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ Закобякинской СОШ  Любимского района Ярославской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Загулина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018 года |

**Примерное двухнедельное меню**

**муниципального общеобразовательного учреждения**

**Закобякинской средней общеобразовательной школы**

**Любимского муниципального района**

**Ярославской области**

День первый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 22,23,29,324 – 1997 г. | Масло сливочное порционное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 |
| №416 –1994 г | Котлеты мясные | 50 | 8,6 | 11,9 | 8,9 | 175,2 |
| № 319, 534 -1997 г | Макароны отварные | 200 | 5,1 | 4,4 | 26,9 | 174 |
| № 588 -1994 г | Компот из сухофруктов (из кураги) с витамином «С» | 200 | 0,6 | - | 31,8 | 132 |
|  | Хлеб ржаной или йодированный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого:** | **510** | **18,2** | **25,15** | **84,39** | **643** |

День второй

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| Сб. рец. | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/30 | 5,4 | 8,67 | 7,76 | 129 |
| № 262 -1994 г | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, пшенная , гречневая и др.) | 205/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| № 642  1994г. | Какао | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 142,72 |
|  | **Итого:** | 445 | **14,6** | **19,77** | **59,06** | **459,72** |

День третий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 324 -1994 г | Котлета рыбная | 50 | 7,4 | 8,5 | 8,9 | 139,8 |
| № 472 -1994 г | Картофельное пюре | 200 | 3,0 | 4,7 | 12,8 | 132 |
| № 482-1994 г | Капуста тушёная | 50 | 3,0 | 4,8 | 8,3 | 111 |
|  | Сок фруктовый с витамином «С» | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** | **560** | **17,7** | **18,6** | **66,9** | **561,8** |

День четвертый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 39,40 | Помидора или огурец порционный | 30 | 0,28 | - | 1,05 | 5,25 |
| Сб.рец. | Сосиски отварные | 80 | 8,8 | 19,1 | 0,3 | 209 |
| № 319, 534 -1997 г | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 4,4 | 26,9 | 174 |
| № 588 -1994 г | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0,6 | - | 31,8 | 132 |
|  | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** | **490** | **18,08** | **24,1** | **75575** | **607,25** |

День шестой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| Сб.рец. | Бутерброд с маслом | 10/30 | 4,1 | 1,5 | 10,3 | 71 |
| №416 –1994 г | Котлеты мясные | 80 | 8,6 | 11,9 | 8,9 | 175,2 |
| № 463 -1994 г | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,8 | 4,4 | 37,4 | 206 |
| № 588 -1994 г | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0,6 | - | 31,8 | 132 |
|  | Хлеб ржаной или йодированный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого:** | **520** | **20,4** | **18,4** | **105,1** | **671,2** |

День пятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 39,40 | Огурец порционный | 30 | 0,28 | - | 1,05 | 5,25 |
| Сб. рец. | Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 1,6 | 8,9 | 10,4 | 127 |
| Т-тех.карта 2007г. | «Ёжики» мясные | 60 | 7,9 | 7,1 | 8,7 | 134 |
| № 472 -1994 г | Картофельное пюре | 200 | 3,0 | 4,7 | 12,8 | 132 |
| № 482-1994 г | Капуста тушёная | 50 | 3,0 | 4,8 | 8,3 | 111 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | Хлеб ржаной или йодированный | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого:** | **640** | **19,28** | **26,1** | **73,35** | **653,45** |

День седьмой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| Сб. рец. | Бутерброд с сыром маслом сливочным | 30/30 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
|  | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| № 319, 534 -1997 г | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 4,4 | 26,9 | 174 |
| № 642 -1994 г | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 |
|  | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** | **510** | **22,8** | **17,2** | **79,4** | **574** |

День восьмой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
|  | Рыба жареная | 100 | 10,88 | 7,02 | 2,28 | 114,83 |
| № 324 -1994 г | Котлета рыбная | 50 | 7,4 | 8,5 | 8,9 | 139,8 |
| № 472 -1994 г | Картофельное пюре | 200 | 3,0 | 4,7 | 12,8 | 132 |
| № 482-1994 г | Капуста тушёная | 50 | 3,0 | 4,8 | 8,3 | 111 |
|  | Сок фруктовый с витамином «С» | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** | **660** | **28,58** | **25,62** | **69,18** | **676,63** |

**День девятый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 297,  553-1994 г | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 26,7 | 20,1 | 39,6 | 443 |
| № 762-1997 г | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1,4 | 27,2 | 130 |
|  | **Итого** | **355** | **28,9** | **21,5** | **66,8** | **573** |

День десятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 422 1994 | Тефтели | 60 | 9,7 | 13 | 13,2 | 206,6 |
| № 472 -1994 г | Картофельное пюре | 200 | 3,0 | 4,7 | 12,8 | 132 |
| № 482-1994 г | Капуста тушёная | 50 | 3,0 | 4,8 | 8,3 | 111 |
| № 588 -1994 г | Компот из сухофруктов (из кураги) с витамином «С» | 200 | 0,6 | - | 31,8 | 132 |
|  | Хлеб ржаной или йодированный | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого:** | **570** | **19,6** | **23,1** | **82,8** | **668.6** |