|  |  |
| --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 30/30 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
| № 262 -1994 г | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, пшенная и др.) | 200/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| № 627, 628 -1994 г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,4 | 61 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный (или йодированный) | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 |
|  | **Итого:** | 510 | **13,3** | **12,6** | **66,6** | **432** |
| Обед | | | | | | |
| № 109-1994 г | Борщ | 250/20 | 2,2 | 2,2 | 5,2 | 58 |
| №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:** | **770** | **19,8** | **19,7** | **89,5** | **626,2** |
|  | **Итого** | **1280** | **33,1** | **31,7** | **156,1** | **1058,2** |

День первый

**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 | 30/30 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
| № 262 -1994 г | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, гречневая, пшенная и др.) | 205/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого:** | 445 | **11** | **11,7** | **51,2** | **349,2** |
| Обед | | | | | | |
| Рец. №131-2006 г. | Суп картофельный с рыбными конервами | 250 | 6,58 | 7,21 | 19,02 | 162,72 |
|  | Рагу овощное с мясом | 200/10 | 10,45 | 16,57 | 28,75 | 299,68 |
| № 762-1997 г | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1,4 | 27,2 | 130 |
|  | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 |
|  | **Итого** | **690** | **21,23** | **25,58** | **86,87** | **651,4** |
|  | **Итого** | **1135** | **32,23** | **37,28** | **138,07** | **1000,6** |

**День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 262 -1994 г | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, пшенная и др.) | 200/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| Сб.рец. | Бутерброд с маслом | 10/30 | 4,1 | 1,5 | 10,3 | 71 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого:** | **460** | **29,7** | **8,7** | **51,2** | **316,2** |
| Обед | | | | | | |
| № 138- 1994 г | Суп картофельный с бобовыми | 250/20 | 5,2 | 2,4 | 17,8 | 106 |
| № 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** | **830** | **22,9** | **21** | **84,7** | **667,8** |
|  | **Итого** | **1290** | **32,6** | **29,7** | **135,9** | **984** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 30/30 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
|  | Каша гречневая с маслом и песком | 200/10/15 |  |  |  |  |
| № 627,628 -1994 г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого** | **500** | **5,6** | **4,5** | **25,7** | **161,2** |
| Обед | | | | | | |
| № 39,40 | Огурец порционный | 30 | 0,28 | - | 1,05 | 5,25 |
| № 120 -1994 г | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/20 | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 |
| 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** | **760** | **25,86** | **31,74** | **86,6** | **744,3** |
|  | **Итого** | **1260** | **31,46** | **36,24** | **112,3** | **905,5** |

День четвертый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 сливочным | 10/30 | 1,6 | 8,9 | 10,4 | 127 |
| № 284 -1994 г | Омлет натуральный | 150 | 14,9 | 18,9 | 2,9 | 242 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого:** | **390** | **16,7** | **27,8** | **28,7** | **426,2** |
| Обед | | | | | | |
| № 148-1994 г | Суп с макаронными изделиями | 250/20 | 3,2 | 2,4 | 13,4 | 84 |
| 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:** | **840** | **20,6** | **19,6** | **75,3** | **605,2** |
|  | **Итого** | **1230** | **37,3** | **47,4** | **10,4** | **1031,4** |

День пятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 сливочным | 10/30 | 1,6 | 8,9 | 10,4 | 127 |
| № 262 -1994 г | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, пшенная и др.) | 200/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| № 627, 628 -1994 г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,4 | 61 |
|  | **Итого:** | 460 | **7,2** | **16,1** | **51,3** | **376** |
| Обед | | | | | | |
| № 132 -1994 г | Суп из овощей | 200 | 2,4 | 2,4 | 9,8 | 64 |
| №416 –1994 г | Котлеты мясные | 50 | 8,6 | 11,9 | 8,9 | 175,2 |
| №463  1994г. | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 3,8 | 4.4 | 37,4 | 206 |
| № 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:** | **710** | **18,7** | **19,3** | **104,6** | **664,2** |
|  | **Итого** | **1170** | **25,9** | **35,4** | **155,9** | **1040,2** |

**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 сыром | 30/30 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
|  | Каша гречневая с маслом и песком | 200/10/15 |  |  |  |  |
| № 627,628 -1994 г | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого** | **500** | **5,6** | **4,5** | **25,7** | **161,2** |
| Обед | | | | | | |
| № 138- 1994 г | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,2 | 2,4 | 17,8 | 106 |
|  | 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** | **700** | **22,6** | **15,1** | **86,9** | **576** |
|  | **Итого** | **1200** | **28,2** | **19,6** | **112,6** | **737,2** |

**День седьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп-туры | Приём пищи,  наименование блюда | Масса  порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | | | | | | |
| № 262 -1994 г | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, пшенная и др.) | 200/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| Сб.рец. | Бутерброд с маслом | 10/30 | 4,1 | 1,5 | 10,3 | 71 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого:** | **460** | **9,7** | **8,7** | **51,2** | **316,2** |
| Обед | | | | | | |
| № 109-1994 г | Борщ | 250/20 | 2,2 | 2,2 | 5,2 | 58 |
|  | 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 |
|  | Сок фруктовый с витамином «С» | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** | **880** | **27,78** | **23,02** | **66,08** | **623,63** |
|  | **Итого** | **1340** | **37,48** | **31,72** | **117,28** | **939,83** |

**День восьмой**

**День девятый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 15/20 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
| № 262 -1994 г | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным ((или манная, пшенная и др.) | 205/5 | 5,4 | 7,2 | 25,5 | 188 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого:** | 445 | **11** | **11,7** | **51,2** | **349,2** |
| Обед | | | | | | |
| Рец. №131-2006 г. | Суп картофельный с зеленым горошком |  |  |  |  |  |
| № 297,  553-1994 г | Запеканка из творога | 150/5 | 26,7 | 20,1 | 39,6 | 443 |
| № 762-1997 г | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1,4 | 27,2 | 130 |
|  | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 60 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 |
|  | **Итого** | **415** | **30,9** | **21,9** | **78,7** | **632** |
|  | **Итого** | **860** | **41,9** | **33,6** | **129,9** | **981,2** |

День десятый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 30/30 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
| Сб.рец.Таб 4 -1994 г | Каша гречневая рассыпчатая в молоке | 200/10 | 8,53 | 7,87 | 40,79 | 258,2 |
| №627-629-  1994г. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,4 | 57,2 |
|  | **Итого:** | **470** | **14,13** | **12,37** | **66,49** | **419,4** |
| Обед | | | | | | |
| Рец. №131-2006 г. | Суп картофельный с рыбными конервами | 250 | 6,58 | 7,21 | 19,02 | 162,72 |
| № 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:** | **820** | **26,18** | **30,31** | **101,82** | **831,32** |
|  | **Итого** | **1290** | **46,68** | **53,71** | **130,42** | **1250,72** |