Согласовано
Заместитель начальника
территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Ярославской области
---------- С. А. Журавлёва
«--------»----------2022 г

Утверждаю
Директор МОУ Прозоровская средняя
общеобразовательная школа
----------И. А. Карпушина
«----------»----------2023г

Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед)
Для обучающихся в МОУ Прозоровская СОШ

Карпушина Ирина Александровна

Подписано цифровой подписью: Карпушина Ирина Александровна
Дата: 2023.02.20 13:40:29 +03'00'

День: четверг 1.09.22г.
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Пирожки с картофелем	60												
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	1		15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	ИТОГО:		**1**		**15**	**57**								
ОБЕД														
№-1994г	Помидоры, огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№131-1994г.	Суп картофельный с рыбой	250	7,35	2,26	19,02	122,97								
№ 460 1994г	Котлеты из курицы	80	8,25	6,65	7,25	129								
№ 465-1994г	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,87	5,22	41,8	294,04								
	Сок	1/200												
	Хлеб ржаной	30	2		15	64								
	Батон нарезной	30	2	1	14	75								
	ИТОГО:		**24,27**	**14,23**	**99,57**	**699,01**								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Булочка	50												
	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№-1994г	Помидоры, огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№174/3-1997г.	Суп крестьянский с крупой с курой	250/10	3 4,27	2,75 3,19	15,75 0,05	92,5 49,6								
№ 394	Картофель тушёный с говядиной тушёной	175	11,38	11,66	24,65	234,68								
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	Батон нарезной	30	2	1	14	75								
№	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128								
	ИТОГО:													

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 262 - 1994г	Каша молочная «Дружба» с маслом сл.	200/5	4	7	34	225								
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,01	1,0	-	0,4	23	21	14	0,8
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№ 517 - 1994г	Помидоры, огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 460 1994г	Котлеты из курицы	80	8,25	6,65	7,25	129								
№469-1994г	Макароны отварные	150	5,37	4,27	38,4	204,02	0,2	16,2	77	0,5	49	137	49	1,6
№ 585 1994г	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108,16	-	0,8	0,02		8	116	31	1
	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	ИТОГО:													

День: вторник 2н.
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Бутерброд с сыром	30/20	2 4,68	1 6	14 -	75 74,2	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№517 1994г.	Овощи свежие порционные	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№110-1994г.	Борщ с капустой и картофелем с курой	250 10	8,04	7,36	14,81	156,98								
ТТК	Колбаски студенческие	80	6	10	7	144								
№463-1994	Каша гречневая	150	7,72	5,54	41,36	234,57								
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Батон нарезной	30												
	ИТОГО:													

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Булочка	50												
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№62-1994г.	Салат из свежей капусты	60	1,3	3,01	6,91	58,49								
№ 139-1994г	Суп картофельный с макаронными изделиям с курой	250/10	2,91 4,27	3,81 3,19	24,0 0,05	136,1 49,6								
№393-1997г.	Сосиски отварные	55	6,15	12,65		138,5	0,08	3,1	41	6,9	55	293	64	3,1
№ 472-ТТК-1994г	Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,22	0	25	0,5	23	214	140	4,7
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	Хлеб ржаной	30		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	ИТОГО:													

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№1-1997г	Бутерброд с маслом	15/10	5,79	13,63	15,51	205,45								
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,8	63	0,06	1,3	20	-	186	116	31	1,0
№	**ИТОГО:**													
ОБЕД														
№ 517 - 1994г	Помидоры,огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 138-1994г №704 1994г	Суп картофельный с горохом с гренками	250/10	7,14	4,43	30,3	147,31								
№324-1994г	Котлеты рыбные	80	7,42	8,54	8,86	139,77								
№ 465-1994г	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,87	5,22	41,8	294,04								
№ 585 1994г	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108,16	-	0,8	0,02		8	116	31	1
	Хлеб ржаной	30		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	ИТОГО:													

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пряники	55												
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№-1994г	Помидоры,огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№120-1994г	Щи со свежей капустой с картофелем с курой	250/10	8	8	11	142								
1994г ТТК	Бризоль из курицы	50	9	7	5	174								
№217-1994г	Макароны отварные	150	5	4	30	185								
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
№	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
№	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	ИТОГО:													

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№262-1994г.	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	5,07	6,63	34,48	191,03								
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
№	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№-1994г	Помидоры,огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№416-1994г.	Котлеты из говядины	80	8,63	11,93	8,86	175,22								
№217-1994г	Макароны отварные	150	5	4	30	185								
№ 585 1994г	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108,16	-	0,8	0,02		8	116	31	1
	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	ИТОГО:													

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Булочка	50												
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№-1994г	Помидоры,огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№110-1994г.	Борщ с капустой и картофелем с курой	250 10	8,04	7,36	14,81	156,98								
№219-2003-ТТК	Тефтели из курицы	80/50	7,1	8,7	11,2	163	0,5	1,35			28,5			0,8
№463-1994	Каша гречневая	150	7,72	5,54	41,36	234,57								
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9								
№	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128								
	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	ИТОГО:													

День: среда 14.09
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энеггетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Бутерброд с сыром	30/20	2 4,68	1 6	14 -	75 74,2	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
№														
	ИТОГО:													
ОБЕД														
ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	6	14	18	238								
№482	Капуста тушёная	60												
№393-1997г.	Сосиски отварные	55	6,15	12,65		138,5								
№ 472-ТТК-1994г	Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,22	0	25	0,5	23	214	140	4,7
№648-1994г.	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	26,4	108		2,6			2			0,6
№	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128								
№	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	ИТОГО:													

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энеггетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№695	Ватрушка с повидлом	75	9	5	4	210								
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
№														
	ИТОГО:													
ОБЕД														
№-1994г	Овощи порционные	30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№131-1994г.	Суп картофельный с рыбой	250	7,35	2,26	19,02	122,97								
№ 460 1994г	Котлеты из курицы	80	8,25	6,65	7,25	129								
№ 465-1994г	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,87	5,22	41,8	294,04								
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9								
№	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Батон нарезной	30	2	1	14	75	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
№	**ИТОГО:**													

День: пятница 17.06
Неделя: вторая
Сезон: ЛЕТО
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энеггетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	1,0	0,1	30,2	126	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
№	Банан	100	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1,0	-	0,4	23	21	14	0,8
№														
№														
	ИТОГО:													

ОБЕД														
№ 517 - 1994г	Помидоры,огурцы порционные	30/30	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 465-1994г	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,87	5,22	41,8	294,04								
№	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	104	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	ИТОГО:		**39,6**	**32**	**138,3**	**1005**	**0,54**	**26,3**	**222**	**3,1**	**657**	**981**	**266**	**9,6**

День: понедельник 20.06.
Неделя: вторая
Сезон: лето
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энеггетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 262 - 1994г	Каша молочная «Дружба» с маслом сл.	200/5	4	7	34	225								
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7			15	57								
	Батон нарезной	30	2	1	14	75								
	Фрукты	150												
	ИТОГО:		**6**	**8**	**63**	**357**								
ОБЕД														
№517 1994г.	Овощи свежие порционные	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
№120-1994г	Щи со свежей капустой с картофелем с курой	250/10	8	8	11	142								

№ 460 1994г	Котлеты из курицы	50	8,25	6,65	7,25	129								
№217-1994г	Макароны отварные	150	5	4	30	185								
№ 588-1994г	Компот из сухофруктов	200	0,48		33,54	128,9	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	ИТОГО:		**22,53**	**19,45**	**114,29**	**726,9**								

День: вторник 21.06.
Неделя: вторая
Сезон: лето
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энеггетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№161 1994г.	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	5,0	21,5	160	0,1	0,75	0,28	6,0	32	36	17	0,5
№ 627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15			15	57	0,02	1,1	-	1,1	33	29	21	0,7
	Конфеты	15												
	ИТОГО:		**12,48**	**12,0**	**50,5**	**366,2**								
ОБЕД														
№ 517-1994г	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,4	7	13	10	0,5
№439-1994г.	Кура (мякоть)припущенная	50	11,1	8,3	0,1	129	0,02	0,7			15			0,8

№463-1994	Каша гречневая	150	7,72	5,54	41,36	234,57								
№ 585 1994г	Компот из свежих яблок	200	0,16		28,47	108,16	-	0,8	0,02		8	116	31	1
	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
	Фрукты	150												
	ИТОГО:		**25,58**	**28,64**	**119,73**	**849,73**								

День: среда 22.06.
Неделя: вторая
Сезон: лето
Возрастная категория:

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энеггетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
№ 265/2-1994г.	Запеканка рисовая с творогом	150	9,15	8,1	47,25	307,5	0,1	0,9	107	0,7	249	332	34	1,2
№	Фрукты													
№	**ИТОГО:**		**9,15**	**8,1**	**62,25**	**364,5**								
ОБЕД														
№110-1994г.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8,04	7,36	14,81	156,98								
№62-1994г.	Салат из свежей капусты	60	1,3	3,01	6,91	58,49								
№393-1997г.	Сосиски отварные	50	6,15	12,65		138,5	0,08	3,1	41	6,9	55	293	64	3,1

№ 472-ТТК-1994г	Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0,22	0	25	0,5	23	214	140	4,7
	Хлеб ржаной	60		0,7	30,0	128	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3
№648-1994г.	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	26,4	108		2,6			2			0,6
	ИТОГО:		**18,99**	**28,57**	**89,82**	**717,47**								