

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Ярославской области

*С.А. Мелюк*  
С.А. Мелюк  
"21" ноября 2014 года

"СОГЛАСОВАНО"

Директор гимназии № 2

*М.С. Шлыс* *М.С. Шлыс*  
"21" 11 2014 года

**ЗАО "СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"**

Примерное меню завтраков для учащихся гимназии № 2 города Ярославля  
Калорийность завтрака по норме для детей 11 - 17 лет лет 542-678 ккал

№ п/п	№ рецептуры, Сб.реп. 2004 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК</b>															
1	437	Гуляш из говядины	100/100	14,6	16,8	2,9	221	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	280	0,01	0,48	0,07	0,1	300	162	15	0,33
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,6	10	52	0,3	0	0	0,34	4,4	1,7	6,6	0,8
5		Фрукты свежие Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	15	11	9	2,2
				<b>26,76</b>	<b>28,54</b>	<b>82,54</b>	<b>658</b>	<b>0,37</b>	<b>14,3</b>	<b>0,07</b>	<b>3,25</b>	<b>349,26</b>	<b>338,63</b>	<b>57,87</b>	<b>7,29</b>
<b>День второй ЗАВТРАК</b>															
1	468	Блюдо из печени: оладьи, печень по - строгановски	100	18,8	17,1	6,9	259	0,24	86,6	7205	5,9	21,8	248,2	16,8	12,7
2	516	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265	0,67	0	0	11,6	58,3	446	253,4	13,3
3		Кукуруза консервированная прогретая	15	0,3	0,5	1,6	14	0	0,7	0	0	0,8	7,4	0	0,05
4	700	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	102	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
5		Хлеб ржаной йодированный	25	2,2	0,4	11,3	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				<b>27,8</b>	<b>25,4</b>	<b>86,9</b>	<b>715</b>	<b>1,02</b>	<b>89,7</b>	<b>7205</b>	<b>18,7</b>	<b>107,9</b>	<b>803,6</b>	<b>300,2</b>	<b>27,85</b>
<b>День третий ЗАВТРАК</b>															
1	1	Бутерброд с икрой и маслом сливочным	4/2/20/0,5	5,9	3,3	9,5	92	0,03	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
2	436	Жаркое по-домашнему	100/200	26,7	14,7	32,4	375	0,03	1	30	0,9	24,8	117	14,3	1,2
3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,61	1,3	13	0,02	1,94	0	0,04	3,96	12,16	4,07	0,13
4	692	Кофейный напиток	200	3,18	2,68	16	100	0,04	1,7	20	0	125,8	90	14	0,13



5		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				<b>32,68</b>	<b>18,39</b>	<b>61</b>	<b>563</b>	<b>0,2</b>	<b>4,64</b>	<b>50</b>	<b>1,94</b>	<b>171,56</b>	<b>319,16</b>	<b>60,37</b>	<b>3,06</b>
<b>День четвертый ЗАВТРАК</b>															
1	382	Рыба, запеченная с яйцом (по солнечному)	100	9,6	11,4	16,3	210	0,07	0,77	0,09	1,4	254,2	288,5	35,13	0,72
2	520	Картофельное пюре	180	3,8	1,4	26,5	197	0,18	6,7	4,8	0,24	48	100,8	36	1,2
3		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	4	0	0	14	14	8	2,8
3		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
4		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
				<b>17</b>	<b>13,5</b>	<b>84,6</b>	<b>614</b>	<b>0,58</b>	<b>16,47</b>	<b>4,89</b>	<b>3,04</b>	<b>352,2</b>	<b>519,3</b>	<b>119,13</b>	<b>8,62</b>
<b>День пятый ЗАВТРАК</b>															
1	413	Сосиска отварная	1 шт	8,8	9,5	9,7	133	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	280	0,01	0,48	0,07	0,1	300	162	15	0,33
3	705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,02	50	0	0,04	40	36,5	26,3	0,8
4		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
5		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
				<b>23,16</b>	<b>28,44</b>	<b>112,94</b>	<b>747</b>	<b>0,38</b>	<b>50,56</b>	<b>0,08</b>	<b>1,55</b>	<b>404,4</b>	<b>494,9</b>	<b>96,7</b>	<b>5,33</b>
<b>День шестой ЗАВТРАК</b>															
1	493	Филе куриной грудки, тушенное в сметанном соусе	100/100	24,1	19,5	4,5	291	0,08	4,04	112,2	2,22	84,54	201,2	30,2	2,48
2	511	Рис отварной	150	4,38	6,6	44	252	0,03	0	0	0,34	1,6	73,1	19,6	0,63
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				<b>32,98</b>	<b>26,8</b>	<b>86,1</b>	<b>715</b>	<b>0,22</b>	<b>6,94</b>	<b>112,2</b>	<b>3,56</b>	<b>111,19</b>	<b>384,08</b>	<b>83,04</b>	<b>5,61</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК</b>															
1	424	Поджарка из говядины	100/30	13,88	18,07	2,67	228	0,27	1,38	0	3,48	22,65	126,85	164,55	2,95
2	516	Макаронные отварные	180	6,3	7,4	42,3	265	0,67	0	0	11,6	58,3	446	253,4	13,3
3	692	Напиток кофейный из цикория на молоке	200	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,1
4		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
				<b>21,98</b>	<b>27,37</b>	<b>77,57</b>	<b>645</b>	<b>0,98</b>	<b>7,03</b>	<b>0,01</b>	<b>15,48</b>	<b>160,35</b>	<b>633,85</b>	<b>436,95</b>	<b>18,65</b>
<b>День второй ЗАВТРАК</b>															
1	450	Тефтели из говядины	120/100	14,9	16,6	18,9	284	0	0	0	0,8	21	129	26	1,5
2	520	Картофельное пюре	180	3,8	1,4	26,5	197	0,18	6,7	4,8	0,24	48	100,8	36	1,2



3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,61	1,3	13	0,02	1,94	0	0,04	3,96	12,16	4,07	0,13	
4	700	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	102	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2	
5		Батон йодированный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6	
				<b>23,8</b>	<b>19,31</b>	<b>94,1</b>	<b>710</b>	<b>0,31</b>	<b>11,04</b>	<b>4,8</b>	<b>2,28</b>	<b>99,96</b>	<b>343,96</b>	<b>96,07</b>	<b>4,63</b>	
<b>День третий ЗАВТРАК</b>																
1	366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	30,7	23,22	58,8	576	0,13	1	136,5	0,87	410,7	451,8	55,8	1,35	
2	705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	100	0	0,76	21,34	3,4	3,4	0,6	
3		Пирог слоеный с яйцом	75	3,7	11,2	18,5	186	0,06	0,12	77	0,78	17	44,9	18,9	0,75	
4																
				<b>34,8</b>	<b>34,42</b>	<b>100,9</b>	<b>856</b>	<b>0,2</b>	<b>101,12</b>	<b>213,5</b>	<b>2,41</b>	<b>449,04</b>	<b>500,1</b>	<b>78,1</b>	<b>2,7</b>	
<b>День четвертый ЗАВТРАК</b>																
1	386	Рыба, запеченная с сыром	100	10,4	10,8	5,9	164	0,06	4,45	28,8	0,31	59,54	102,83	23,54	0,62	
2	520	Картофельное пюре	180	3,8	1,4	26,5	197	0,18	6,7	4,8	0,24	48	100,8	36	1,2	
3	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
		Булочка домашняя	50	3,64	6,3	22	159	0,06	0	2	2,33	9,9	35	13,7	0,65	
4		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6	
				<b>20,34</b>	<b>18,9</b>	<b>80,9</b>	<b>655</b>	<b>0,41</b>	<b>13,98</b>	<b>35,6</b>	<b>3,89</b>	<b>148,64</b>	<b>343,03</b>	<b>103,64</b>	<b>4,43</b>	
<b>День пятый ЗАВТРАК</b>																
1	413	Сосиска отварная	1 шт	8,8	9,5	9,7	133	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8	
2	539	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	175	0,11	22,5	83	3,6	66,9	81	29,7	1,1	
		Огурец свежий	25	0,18	0,025	0,48	3	0,01	1,23	0	0,03	49	7,5	3,5	0,13	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	4	0	0	14	14	8	2,8	
3		Хлеб ржаной	30	4,3	0,7	22,6	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6	
4		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8	
				<b>20,18</b>	<b>27,225</b>	<b>95,78</b>	<b>636</b>	<b>0,67</b>	<b>27,81</b>	<b>83,01</b>	<b>5,04</b>	<b>194,3</b>	<b>398,9</b>	<b>96,6</b>	<b>8,23</b>	
<b>День шестой ЗАВТРАК</b>																
1	448	Бифштекс рубленый	100	20,6	23,7	0	290	0,06	0	0	0,45	13,8	171,3	20	2,8	
	511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	0,03	0	0	0,3	1,6	73,1	19,6	0,6	
		Помидоры свежие	25	0,28	0,03	0,88	5	0,01	2,63	0	0,18	2,5	8,8	3,8	0,2	
2	685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
3		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8	
4		Хлеб ржаной	30	4,3	0,7	22,6	75	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6	
				<b>31,78</b>	<b>39,63</b>	<b>108,48</b>	<b>869</b>	<b>0,26</b>	<b>5,54</b>	<b>0,01</b>	<b>1,95</b>	<b>61,5</b>	<b>395</b>	<b>81,2</b>	<b>6,36</b>	

При подсчете стоимости завтрака и обеда рекомендовано включать свежие овощи и фрукты.

Итого:

Средняя калорийность завтрака составила: 698 ккал

В первую неделю: 668 ккал; во вторую неделю 728 ккал.

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 год.

Генеральный директор  
ООО "Социальное питание"

В.Е.Руденко

Готовила : Бабанская О.П.  
67 - 41 - 41 (168)

