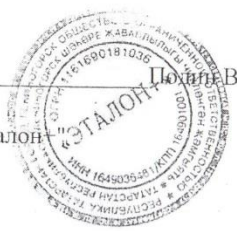


Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Эталон"



Попов В.А.

Согласовано

Директор средней образовательной школы № 8 г. Ярославля
Григорьевская средняя общеобразовательная школа № 8



Примерное 2х недельное меню для пришкольных, трудовых лагерей на 2021 год.

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
1 день													
Завтрак:													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	5,01	8,00	151,90	0,89	180/5	6,01	6,00	15,00	200,40	1,07
15	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	Вода питьевая	0,5						0,5					
	Итого завтрак:		11,64	11,37	35,08	371,37	1,07		11,13	10,08	42,08	381,99	1,19
Обед:													
101	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б	200	4	14	16,75	165,75	9,1	250	6	16,4	21,4	185,75	9,1
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85
312	Картофельное пюре	150	11,4	8,78	56,09	152,1	0	180	12,8	9,58	59,5	211,2	0
229	Колбасные изделия	100	10,5	6,27	4,81	133	4,72	100	10,5	6,27	4,81	133	4,72
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
356	Кисель	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Выпечка дорожная булочка	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0
	Итого обед:		32,33	38,51	124,82	825,19	50,97		35,73	41,71	132,88	904,29	50,97
	ИТОГО:		43,97	49,88	159,90	1196,56	52,04		46,86	51,79	174,96	1286,28	52,16
2 день													
Завтрак:													
223	Запеканка творожно-морковная с абрикосовым соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95	180/20	17,23	20,3	33,4	234,42	2,34
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	65,50	118,60	1,59	200	4,08	3,54	65,50	118,60	1,59
	Вода питьевая	0,5						0,5					
	Выпечка завитушка	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0

Итого завтрак:		23,15	27,41	111,78	455,01	3,54		26,02	29,79	119,51	526,58	3,93	
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78	250	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78
52	Салат из свеклы	80	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
243	Котлеты курин.	80	3,38	4,67	0,45	128,45	0,00	80	3,38	4,67	0,45	128,45	0,00
	Вода питьевая	0,5						0,5					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
Итого обед:		23,67	28,08	78,63	690,10	23,16		24,26	26,83	79,86	742,25	23,16	
ИТОГО:		46,82	55,49	190,41	1145,11	26,70		50,28	56,62	199,37	1268,83	27,09	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
3 день													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	10,28	14,59	4,81	207,40	0,27	180	13,13	17,30	16,78	264,87	0,32
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
338	Фрукты	100	0,90	0,90	17,60	84,60	18,00	100	0,40	0,40	7,80	37,60	8,00
	Вода питьевая	0,5						0,5					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак:		13,21	15,76	49,49	410,46	18,30		15,56	17,97	51,66	420,93	8,35	
Обед:													
96	Рассольник Ленинградский на к/б	200	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38
67	Винегрет овощной	80	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63
290	Азу с курицей	200	18,45	19,47	31,02	204,8	12,3	250	22,45	23,96	48,6	296,96	13,8
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Выпечка булочка домашняя	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0
Итого обед:		28,93	31,65	124,35	845,29	48,61		32,93	36,14	141,93	937,45	50,11	
ИТОГО:		42,14	47,41	173,84	1255,75	66,91		48,49	54,11	193,59	1358,38	58,46	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
4 день													
Завтрак													
194	Плов с изюмом	150	12,1	17,2	11,82	166	0,81	180	13,5	18,24	16,18	237	0,97
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода питьевая	0,5						0,5					
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
	Выпечка булочка Веснушка	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0
Итого завтрак:		19,18	21,90	65,30	492,24	2,14		20,58	22,94	69,66	563,24	2,30	

Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68
62	Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	60	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36
199	Гороховое пюре	150	13,42	6,75	34,47	123,4	0	180	16,1	8,1	41,36	183,8	0
279	Котлета гов	80	8,63	8,91	2,89	201,4	0	80	8,63	8,91	2,89	201,4	0
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
	Итого обед:	32,24	29,56	114,49	713,69	18,04		34,92	30,91	121,38	774,09	18,04	
	ИТОГО:	51,42	51,46	179,79	1205,93	20,18		55,50	53,85	191,04	1337,33	20,34	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
5 день													
Завтрак													
175	Каша молочная Дружба	150/5	8,63	14,52	16,50	154,00	0,73	180/5	10,00	15,22	26,00	221,80	0,88
	Вода питьевая	0,5						0,5					
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,50	118,60	1,59	200	4,08	3,54	16,50	118,60	1,59
	печенье	40						40					
	Итого завтрак:	14,67	18,31	45,08	331,06	2,32		16,04	19,01	54,58	398,86	2,47	

Обед:													
103	Суп лапша дом . с карто.	200	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85
128	рис отварной	150/5	16,40	8,78	56,09	132,10	0,00	180/5	17,85	8,13	59,50	211,20	0,00
234	рыба туш с овощами	60/30	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	70/30	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
	Итого обед:	35,79	37,27	136,97	773,65	28,19		37,24	36,62	140,38	852,75	28,19	
	ИТОГО:	50,46	55,58	182,05	1104,71	30,51		53,28	55,63	194,96	1251,61	30,66	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
6 день													
автрак													
173	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
15	Бутерброд с сыром	30/10.	4,95	6,09	0	101,01	0,15	30/10.	3,09	3,81	0	63,13	0,09
	Вода питьевая	0,5.						0,5					
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	Итого завтрак:	16,56	20,79	44,85	354,07	0,91		15,52	17,62	53,60	390,19	1,00	
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78
67	Винегрет овощной	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63

203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
234	Биштекс	80	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	80	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
Итого обед:			34,27	44,00	116,25	841,25	44,07		34,86	42,75	117,48	893,40	44,07
ИТОГО:			50,83	64,79	161,10	1195,32	44,98		50,38	60,37	171,08	1283,59	45,07

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
7 день													
Завтрак													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	9,01	15,10	211,90	0,89	180/5	5,59	6,54	19,50	240,80	1,07
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
15	Пряник	40	4,95	6,09	0	101,01	0,15	40	3,09	3,81	0	63,13	0,09
	Вода питьевая	0,5						0,5					
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
Итого завтрак:			13,09	16,70	43,08	480,65	2,37		12,16	11,95	47,48	471,67	2,49
Обед:													
102	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	11,73	17,26	26,5	175,4	5,83	250	11,73	17,26	28,5	175,4	5,83
52	Салат из свеклы	80	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
291	Ленивые голубцы	150	13,38	7,14	38,42	195,1	0	180/95	16,8	8,55	43,8	297,8	0
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73
338	Фрукты	100	0,95	0,95	18,50	89,30	19,00	100	0,25	0,25	4,88	23,50	5,00
Итого обед:			30,11	33,27	131,55	765,84	32,21		32,83	33,98	125,31	802,74	18,21
ИТОГО:			43,20	49,97	174,63	1246,49	34,58		44,99	45,93	172,79	1274,41	20,70

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
8 день													
Завтрак													
223	Макароны запеч. с сыром	150/10	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95	180/20	17,23	20,3	33,4	234,42	2,34
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода питьевая	0,5						0,5					
15	Яйцо отварное	40/1шт	4,95	6,09	0	101,01	0,15	40/1шт	3,09	3,81	0	63,13	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак:			21,34	24,28	52,75	382,32	2,13		22,35	24,38	60,48	416,01	2,46
Обед:													
113	Суп с пшеной крупой вегетарианский	200	4,82	15,45	25,8	204,5	0,5	250	4,82	12,45	25,8	204,5	0,5
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85
243	Колбасные изделия отварные	100	3,38	5,92	0,57	171,4	0	100	3,38	5,92	0,57	171,4	0
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	11,38	7,27	38,42	124,4	0	180/5	11,58	9,24	45,95	157,4	0
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0

389	Напиток из шиповника	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
		50	2,1	0,95	27,15	107,4	0	50	2,1	0,95	36,15	107,4	0
	Итого обед:	29,97	33,25	135,68	832,54	23,35		30,17	32,22	152,21	865,54	23,35	
	ИТОГО:	51,31	57,53	188,43	1214,86	25,48		52,52	56,60	212,69	1281,55	25,81	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
9 день													
Завтрак													
174	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	3,46	7,84	13,72	137,40	0,73	180/5	4,81	6,28	18,26	193,50	0,88
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода питьевая	0,5						0,5					
271	чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30
	Выпечка завитушка	50	2,1	0,95	27,15	107,4	0	50	2,1	0,95	36,15	107,4	0
	Итого завтрак:	10,69	11,72	68,90	403,86	2,03		12,04	10,16	82,44	459,96	2,18	
Обед:													
82	Солянка по домашнему	200	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68	250	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68
62	Салат из моркови	80	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36
199	Рагу овощное	150	8,42	1,75	44,47	143,4	0	180/5	9,1	2,1	49,36	183,8	0
234	Фрикадельки с соусом	52/30	15,28	16,55	12,27	200,46	0,36	95	15,28	16,55	12,27	200,46	0,36
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73
	Итого обед:	34,55	38,70	136,27	750,75	15,13		35,23	39,05	141,16	791,15	15,13	
	ИТОГО:	45,24	50,42	205,17	1154,61	17,16		47,27	49,21	223,60	1251,11	17,31	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
10 день													
Завтрак													
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
	Хлеб пшеничный	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0	37	1,96	0,25	12,08	58,46	0
	Вода питьевая	0,5						0,5					
378	Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
	Бутерброт с сыром и маслом	30/10/10	2,25	2,6	26,55	103,35	0	30/10/10	2,25	2,6	26,55	103,35	0
	Итого завтрак:	15,31	18,63	72,30	405,69	2,06		16,13	17,74	81,05	479,69	2,21	
Обед:													
103	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25
52	овощи натуральные (огурцы или помидоры)	60	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
289	Пельмени	150	6,1	2,04	15,2	245,6	11,33	180	7,84	3,08	18,24	345,6	13,6
	Хлеб дарницкий	50	1,98	0,41	17,27	80,44	0	60	1,98	0,41	17,27	80,44	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Итого обед:	20,84	23,34	85,30	726,29	44,53		22,58	24,38	88,34	826,29	46,80	

ИТОГО:	36,15	41,97	157,60	1131,98	46,59		38,71	42,12	169,39	1305,98	49,01
--------	-------	-------	--------	---------	-------	--	-------	-------	--------	---------	-------