

Утверждаю
 Директор _____ /Волков Н. А./

Приказ № 64/1 от 28.08.2018 г.

Перспективное меню питания школьников 11-18 лет
 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 "Большеяльчикская средняя общеобразовательная школа имени Г.Н.Волкова Яльчикского района Чувашской Республики"
Осенне-зимний период

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник (1 день)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	182	200/10	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Сыр порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
			19,9	17,12	88,72	588,52	0,25	11,54	108,6	2,47	450,53	418,91	100,26	6,34
Обед														
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Щи из св.кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	296,2	0,08			2,6	16	46	10	1
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			43,85	41,29	129,54	1092,67	0,36	49,43	37	9,15	190,87	414,73	106,94	7,66
Итого			63,75	58,41	218,26	1681,19	0,61	60,97	145,6	11,62	641,4	833,64	207,2	14

Вторник (2 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная гречневая	183	210	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4
Яйцо отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,66	13,98	91,24	557,26	0,32	64,4	0,1	3,61	103,6	331	169,5	68,04
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Суп крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93
Котлета мясная натуральная рубленая	267	100	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,01	1,83		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			28,15	34,72	173,98	1116,86	1,09	16,88	41,83	3,95	176,6	683,74	161,23	7,46
Итого			44,81	48,7	265,22	1674,12	1,41	81,28	41,93	7,56	280,2	1014,74	330,73	75,5
Среда (3 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	210	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72	13	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			15,67	8,35	106,29	563,02	0,39	89,79	53	1,88	493,44	593,9	160,6	5,9
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02

Суп картоф. с макар.изд. на мясном бульоне	103	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
Жаркое по-домашнему	259	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	0	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			44,04	47,19	120,36	1081,85	1	65,75	0	7,82	145,82	651,15	165,03	11,45
Итого			59,71	55,54	226,65	1644,87	1,39	155,54	53	9,7	639,26	1245,05	325,63	17,35
Четверг (4 день)														
Завтрак														
Каша из пшена и риса молочная	175	200/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сыр с порциями (российский)	15	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			15,05	18,37	78,72	540,91	0,49	14,94	149,6	1,47	387,7	345,2	94,8	3
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Суп гороховый	119	300	9	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	228	100	12,4	7,04	1,57	124	0,14	1	11,05	11,05	60,57	34,78	152,5	0,7
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			37,46	29,5	155,29	1041,09	0,56	70,16	24,05	18,56	262,27	641,41	284,1	68,81
Итого			52,51	47,87	234,01	1582	1,05	85,1	173,65	20,03	649,97	986,61	378,9	71,81
Пятница (5 день)														
Завтрак														

Каша манная молочная жидкая	181	210	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Творожный сырок		50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
			20,86	9,42	94,74	547,23	0,15	6,94	52,7	1,12	368,17	370,65	78,32	5,2
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Рассольник "Ленинградский" с крупой пшеничной	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
Гуляш из отварной говядины	246	100	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,87	34,81	169,06	1140,83	1,79	34,4	0	6,63	139,15	493,48	349,97	12,6
Итого			57,73	44,23	263,8	1688,11	1,94	41,34	52,7	7,75	507,32	864,13	428,29	17,8
Понедельник (6 день)														
Завтрак														
Каша рисовая молочная	182	210	5,1	10,72	33,42	251	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,44			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
			8,79	11,54	77,74	450,92	0,65	12,83	5	3,62	43,5	181,2	69,6	5,58
Обед														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,9	1,03
Борщ с капустой и картоф.	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,3	44	96	26	2,2
Каша гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68

Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,52	26,28	171,32	1067,82	1,26	14,02	20	4,55	159,54	590,85	336,6	12,71
Итого			45,31	37,82	249,06	1518,74	1,91	26,85	25	8,17	203,04	772,05	406,2	18,29
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	180	25,02	17,28	36,17	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
Молоко сгущенное с сахаром 5,0 % жирности		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01		5	2,9	4,1	131	45	2,58
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,06	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Сыр с порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
			35,68	24,92	105,6	789,7	0,22	110,22	165	5,44	480,07	646,05	127,77	5,41
Обед														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0,05	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,9
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Гуляш из курицы	260	100	14,55	13,43	2,89	221	0,03	0,92	5,84	1	21,81	239	22,03	3,06
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
Печенье затяжное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			30,52	30,73	134,9	968,79	0,34	42,8	45,84	3,87	108,85	499,95	118,56	8,46
Итого			66,2	55,65	240,5	1758,49	0,56	153,02	210,84	9,31	588,92	1146	246,33	13,87
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша жидкая на молоке (пшеничная)	182	210	7,31	10,98	39,2	286	0,22	1,17	32	0,86	162,26	315,4	36,51	0,94
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		

Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный	-	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			12,13	19,28	115,71	686,02	0,3	11,97	72	1,88	195,7	410,2	91,71	4,54
Обед														
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,84
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Птица (курица) отварная	288	100	26	16		248	0,05		24	0,17	48	172	24	2,4
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	149,3	1,54	5	44,2	0,15	51	102,6	35,6	1,14
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
Хлеб пшеничный	-	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			53	42,59	142,86	1169,83	2,96	98,04	68,2	4,67	225,06	633,22	217,12	67,52
Итого			65,13	61,87	258,57	1855,85	3,26	110,01	140,2	6,55	420,76	1043,42	308,83	72,06
Четверг (9 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2
Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
Напиток кофейный на молоке	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный	-	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			17,89	14,37	103,72	618,97	0,31	12,35	25	2,72	349,87	457,55	200,03	6,77
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	54	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
Щи из св. кап. с картоф.	88	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
Котлеты или биточки рыбные	234	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1

Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Изделие кондитерское	-	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
Хлеб ржано-пшеничный	-	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			32,48	29,18	143,24	965,07	0,41	31,24	26,34	9,65	190,43	437,63	114,38	7,21
Итого			50,37	43,55	246,96	1584,04	0,72	43,59	51,34	12,37	540,3	895,18	314,41	13,98
Пятница (10 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	210	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,61	109,74	17,06	0,26
Компот из св. ягод	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3
Хлеб пшеничный	-	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			9,7	4,63	77,53	390,52	0,1	59,76	32,7	0,82	165,21	167,94	47,26	61
Обед														
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картофельный с бобовыми	102	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
Котлеты рубленые из птицы	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
Пюре картофельное	312	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
Хлеб ржано-пшеничный	376	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	-	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,39	13,8	63,6	15	1,86
		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,54	6,9	26,1	9,9	0,33
			32,31	30,15	129,72	919,01	1,92	36,65	64,2	6,76	219,57	484,75	149,8	8,52
Итого			42,01	34,78	207,25	1309,53	2,02	96,41	96,9	7,58	384,78	652,69	197,06	69,52