

УТВЕРЖДАЮ
 Директор *Петрова* /О.Г. Петрова/
 Приказ № 29 от 01.03.2019 г



Перспективное меню питания школьников 7-11 лет
 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Байдераковская основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

Осенне-зимний период

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник (1 день)														
Завтрак														
Каша пшеница молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Каша с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Сыр порционный (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
			17,18	13,77	78,92	508,29	0,23	1,47	82,6	2,22	346,53	357,91	87,76	4,04
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
Шницель св.кап. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
Макаронные отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8
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 пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,76	34,89	183,65	876,11	0,36	34,31	33	8,49	162,58	348,06	98,3	5,82
Итого			53,94	48,66	182,57	1384,4	0,59	35,78	115,6	10,71	509,11	705,97	186,06	9,86
Вторник (2 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

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	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	
			14,76	11,98	73,64	461,26	0,25	59,4	0,1	2,76	78,6	279	133	64,94	
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	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	
Котлета мясная натуральная рубленная	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	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
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 пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
			25,4	32	143,7	960,89	1,04	14,88	32,83	3,6	158,98	581,24	144,5	5,61	
Итого			40,16	43,98	217,34	1422,15	1,29	74,28	32,93	6,36	237,58	860,24	277,5	70,55	

Среда (3 день)

Завтрак															
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3			
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	
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	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	
			14,66	16,53	99,55	605,58	0,31	3,55	85	1,74	400,07	502,6	125,13	5,14	
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 картоф. с мясар. 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	
Жаркое по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,1	0	0	36,39	284,9	56,82	4,46	
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	
			30,79	33,58	91,21	789,77	0,64	60,81	0	4,32	119,49	431,77	118,07	6,9	
Итого			45,45	50,11	190,76	1395,35	0,68	60,81	0	4,84	128,69	466,57	131,27	7,34	

Четверг (4 день)

Завтрак															
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Каша из пшена и риса молочная	175	200	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 порезанный (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Обед			11,23	14,92	57,72	410,58	0,45	4,87	123,6	1,02	291,7	267,2	49,3	2,3
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	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25
Рыба, припущенная в молоке	228	75	9,28	5,28	2,14	93	0,11	0,75	8,29		45,43	26,09	114,41	0,53
Макаронные отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Булочка ванильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
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		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			36,35	30,09	158,3	1049,44	1,56	73,05	8,29	6,25	233,93	529,22	302,51	67,61
Итого			47,58	45,01	216,02	1460,02	2,01	77,92	131,89	7,27	525,63	796,42	351,81	69,91
Пятница (5 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	200	6,02	4,05	33,37	194,1	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
Каша с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Творожный сыр		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
			20,46	9,12	84,44	501,73	0,12	1,94	52,7	0,72	349,17	354,65	66,32	2,9
Обед														
Винегрет овощной с раст. маслом	67	100	0,62	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	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
Каша греч. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
Печенье заготовное		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
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

			30,67	28,95	138,52	940,78	0,67	31,06	13	6,89	124,95	482,48	276,37	11,4
Итого			51,13	38,07	222,96	1442,51	0,79	33	65,7	7,61	474,12	837,13	342,69	14,3
Понедельник (6 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	0,2	5	0,02	53,4	45,8	6,8	0,04
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
			29,73	18,7	81,73	614,68	0,16	3,39	113	1,98	320,8	423,4	62	2,46
Обед														
Салат из моркови с маслом	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	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
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
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
			24,69	20,42	134,63	820,96	2,08	17,73	49,15	4,7	169,49	368,6	171,4	6,45
Итого			54,42	39,12	216,36	1435,64	2,24	21,12	162,15	6,68	490,29	792	233,4	8,91
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Сыр поринки (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
			13,56	13,18	80,42	494,54	0,22	24,14	82,6	2,42	221,4	255,8	66,6	2,18
Обед														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0	31,5	0	5,81	31,9	43,1	18,4	0,9
Суп картоф. с макар. над 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
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,84	1	30	239	17	5
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	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66

			27,37	24,26	132	856,49	0,43	55,28	32,84	9,42	107,71	463,75	100,66	8,43
Итого			40,93	37,44	212,42	1351,03	0,65	79,42	115,44	11,84	329,11	719,55	167,26	10,61
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
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
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			10,52	11,9	103,67	563,86	0,28	2,88	72	1,68	239,04	399,2	125,8	3,5
Обед														
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп крестьянской с крупой	98	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
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
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
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
			35,52	27,66	106,09	811,72	1,45	93,45	66,15	4,93	190,11	567,9	130,62	65,63
Итого			46,04	39,56	209,76	1375,58	1,49	93,45	66,15	5,45	199,31	602,7	143,82	66,07
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
Кофир 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
			16,39	13,87	82,72	524,47	0,27	2,35	25	2,32	341,87	429,55	158,03	6,17
Обед														
Салат из свежих 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	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
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
Макарони отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8
Изделие кондитерское		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
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
			29,43	25,33	116,97	813,08	0,34	27,55	26,34	8,38	172,74	379,15	102,34	5,27
Итого			45,82	39,2	199,69	1337,55	0,61	29,9	51,34	10,7	514,61	808,7	260,37	11,44
Пятница (10 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	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
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
			30,12	18,86	91,37	655,58	0,18	59,96	113	2,18	330	442,4	76,6	62,4
Обед														
Салат из белокоч. 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	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Котлеты рубленые из птицы	295	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
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
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
			26,28	25,24	101,66	738,32	1,45	34,2	49,15	5,99	182,83	374,85	122,95	5,91
Итого			56,4	44,1	193,03	1393,9	1,63	94,16	162,15	8,17	512,83	817,25	199,55	68,31

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Сборник технических нормативов/ Под редакцией М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. Москва, Дели плюс, 2017. -544с.