



**Перспективное меню питания школьников 12-18 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Байдеряковская основная общеобразовательная школа 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	250	9,12	5,37	47,83	276,23	0,24		6,25	3,6	5,12	163,75	56,25	3,22
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
			23,02	15,29	93,15	602,35	0,31	1,54	84,25	4,27	411,65	459,66	105,51	5,96
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
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
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4
Макаронны отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
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
			43,78	40,42	128,3	1052,54	0,43	34,31	37	9,32	181,48	425,73	109,9	8
Итого			66,8	55,71	221,45	1654,89	0,74	35,85	121,25	13,59	593,13	885,39	215,41	13,96

Вторник (2 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	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		100	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	1,7	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
			16,26	13,68	80,94	511,76	0,29	59,4	100	3,21	84,6	315	157,5	65,74
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	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
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				0,39	6,9	26,1	9,9
			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			44,41	48,4	254,92	1628,62	1,38	76,28	141,83	7,16	261,2	998,74	318,73	73,2
Среда (3 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
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
Издание 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
			16,19	17,53	108,79	657,64	0,37	4,07	93	1,96	455,47	581,45	145,03	5,67
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
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
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03				0,39	6,9	26,1	9,9

			43,75	47,07	119,98	1078,09	0,92	77,18	0	7,18	148,42	630,67	157,63	10,95
Итого			59,94	64,6	228,77	1735,73	0,96	77,18	0	7,7	157,62	665,47	170,83	11,39
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 порциями (российский)	16	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
			13,55	17,87	57,72	446,41	0,45	4,94	149,6	1,07	379,7	317,2	52,8	2,4
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
Макаронные отварные с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08			2,6	16	46	10	1,0
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 вафельная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34			22,4	28,4	76,6	1,4
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
			43,66	35,36	185,83	1241,19	1,68	73,5	11,05	18,3	276,47	652,41	357,7	70,01
Итого			57,21	53,23	243,55	1687,6	2,13	78,44	160,65	19,37	656,17	969,61	410,5	72,41
Пятница (5 день)														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	181	250	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
			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	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	11,83	11,5	3,75	165,83	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
Каша гречи рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
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
Печенье затяжное		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
			35,02	31,61	154,42	1041,74	0,72	32	13	7,15	135,7	531,57	284,98	13,32
Итого			55,48	40,73	238,86	1543,47	0,84	33,94	65,7	7,87	484,87	886,22	351,3	16,22
Понедельник (6 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
Молоко сгущеное 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
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
			32,51	20,62	85,76	659,16	0,17	3,43	125	2,14	346,8	461	66,4	2,64
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	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
Котлеты рубленные 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
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 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
			30,1	25,25	161,2	992,45	2,52	21,08	64,2	5,46	204,83	461,55	195,84	8,93
Итого			62,61	45,87	246,96	1651,61	2,69	24,51	189,2	7,6	551,63	922,55	262,24	11,57
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшеница молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	0,24		6,25	3,6	5,12	163,75	56,25	3,22
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 порциями	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
			19,4	14,7	94,65	588,6	0,3	24,21	84,25	4,47	286,52	357,55	84,35	4,1
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 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
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	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
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
			30,12	26,99	163,46	1017,91	0,5	56,93	41,84	10,01	118,52	534,46	116,9	10,32
Итого			49,52	41,69	258,11	1606,51	0,8	81,14	126,09	14,48	405,04	892,01	201,25	14,42
Среда (8 день)														
Завтрак														
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63
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
			12,05	12,9	112,91	615,92	0,34	3,4	80	1,9	294,44	478,05	145,7	4,03
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 крестьянский с крупой	98	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93
Птица (курица) отварная	288	120	26	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4
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
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 замяное		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
			42,4	32,01	130,52	975,55	1,89	96,7	81,2	5,16	227,61	704,22	153,92	67,99
Итого			54,45	44,91	243,43	1591,47	1,93	96,7	81,2	5,68	236,81	739,02	167,12	68,43
Четверг (9 день)														
Завтрак														
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4
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
			17,89	15,57	90,02	574,97	0,31	2,35	25	2,77	347,87	465,55	182,53	6,97

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
Пши 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	1,0
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	44,75	233,26	1540,04	0,72	33,59	51,34	12,42	538,3	903,18	296,91	14,18
Пятница (10 день)														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
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
			32,9	20,78	95,4	700,06	0,19	60	125	2,34	356	480	81	62,58
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	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
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
			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			65,21	50,93	225,12	1619,07	2,11	96,65	189,2	9,1	575,57	964,75	230,8	71,1