

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Новобайбатыревская СОШ»  
 Д.А.Турхан



Перспективное меню питания школьников 7-11 лет  
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
 «Новобайбатыревская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

Осенне-зимний

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен	Вит В <sub>1</sub>	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник 1 день														
Завтрак														
Каша пшенная молочная	182	200	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	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	132	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
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	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	[43,33	20	2
Макароны 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		2,4	0,36
Кондитерские изделия		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	103,65	876,11	0,36	34,31	33	8,49	[62,58	348,06	983	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



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)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
<b>Обед</b>			<b>11,23</b>	<b>14,92</b>	<b>57,72</b>	<b>410,58</b>	<b>0,45</b>	<b>4,87</b>	<b>123,6</b>	<b>1,02</b>	<b>291,7</b>	<b>267,2</b>	<b>49,3</b>	<b>2,3</b>
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
Макаронны отварн. 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
			<b>36,35</b>	<b>30,09</b>	<b>158,3</b>	<b>1049,44</b>	<b>1,56</b>	<b>73,05</b>	<b>8,29</b>	<b>6,25</b>	<b>233,93</b>	<b>529,22</b>	<b>302,51</b>	<b>67,61</b>
<b>Итого</b>		-	<b>47,58</b>	<b>45,01</b>	<b>216,02</b>	<b>1460,02</b>	<b>2,01</b>	<b>77,92</b>	<b>131,89</b>	<b>7,27</b>	<b>525,63</b>	<b>796,42</b>	<b>351,81</b>	<b>69,91</b>
<b>Пятница (5 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
			<b>20,46</b>	<b>9,12</b>	<b>84,44</b>	<b>501,73</b>	<b>0,12</b>	<b>1,94</b>	<b>52,7</b>	<b>0,72</b>	<b>349,17</b>	<b>354,65</b>	<b>66,32</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
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 гречн. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
Печенье затяжное		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
<b>Итого</b>			51,13	38,07	222,96	1442,51	0,79	33	65,7	7,61	474,12	837,13	342,69	14,3
<b>Понедельник (6 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 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
			29,73	18,7	81,73	614,68	0,16	3,39	113	1,98	320,8	423,4	62	2,46
<b>Обед</b>														
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	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
<b>Итого</b>			54,42	39,12	216,36	1435,64	2,24	21,12	162,15	6,68	490,29	792	233,4	8,91
<b>Вторник (7 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшенная 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 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
			13,56	13,18	80,42	494,54	0,22	24,14	82,6	2,42	221,4	255,8	66,6	2,18
<b>Обед</b>														
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	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
<b>Итого</b>			<b>40,93</b>	<b>37,44</b>	<b>212,42</b>	<b>1351,03</b>	<b>0,65</b>	<b>79,42</b>	<b>115,44</b>	<b>11,84</b>	<b>329,11</b>	<b>719,55</b>	<b>167,26</b>	<b>10,61</b>
<b>Среда (8 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
			<b>10,52</b>	<b>11,9</b>	<b>103,67</b>	<b>563,86</b>	<b>0,28</b>	<b>2,88</b>	<b>72</b>	<b>1,68</b>	<b>239,04</b>	<b>399,2</b>	<b>125,8</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
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	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
			<b>35,52</b>	<b>27,66</b>	<b>106,09</b>	<b>811,72</b>	<b>1,45</b>	<b>93,45</b>	<b>66,15</b>	<b>4,93</b>	<b>190,11</b>	<b>567,9</b>	<b>130,62</b>	<b>65,63</b>
<b>Итого</b>			<b>46,04</b>	<b>39,56</b>	<b>209,76</b>	<b>1375,58</b>	<b>1,49</b>	<b>93,45</b>	<b>66,15</b>	<b>5,45</b>	<b>199,31</b>	<b>602,7</b>	<b>143,82</b>	<b>66,07</b>
<b>Четверг (9 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
			<b>16,39</b>	<b>13,87</b>	<b>82,72</b>	<b>524,47</b>	<b>0,27</b>	<b>2,35</b>	<b>25</b>	<b>2,32</b>	<b>341,87</b>	<b>429,55</b>	<b>158,03</b>	<b>6,17</b>
<b>Обед</b>														
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	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
Макаронны 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
			<b>29,43</b>	<b>25,33</b>	<b>116,97</b>	<b>813,08</b>	<b>0,34</b>	<b>27,55</b>	<b>26,34</b>	<b>8,38</b>	<b>172,74</b>	<b>379,15</b>	<b>102,34</b>	<b>5,27</b>
<b>Итого</b>			<b>45,82</b>	<b>39,2</b>	<b>199,69</b>	<b>1337,55</b>	<b>0,61</b>	<b>29,9</b>	<b>51,34</b>	<b>10,7</b>	<b>514,61</b>	<b>808,7</b>	<b>260,37</b>	<b>11,44</b>
<b>Пятница (10 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 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
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
			<b>30,12</b>	<b>18,86</b>	<b>91,37</b>	<b>655,58</b>	<b>0,18</b>	<b>59,96</b>	<b>113</b>	<b>2,18</b>	<b>330</b>	<b>442,4</b>	<b>76,6</b>	<b>62,4</b>
<b>Обед</b>														
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	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
			<b>26,28</b>	<b>25,24</b>	<b>101,66</b>	<b>738,32</b>	<b>1,45</b>	<b>34,2</b>	<b>49,15</b>	<b>5,99</b>	<b>182,83</b>	<b>374,85</b>	<b>122,95</b>	<b>5,91</b>
<b>Итого</b>			<b>56,4</b>	<b>44,1</b>	<b>193,03</b>	<b>1393,9</b>	<b>1,63</b>	<b>94,16</b>	<b>162,15</b>	<b>8,17</b>	<b>512,83</b>	<b>817,25</b>	<b>199,55</b>	<b>68,31</b>

*«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.*