

Директор школы

Утверждено
Е.А.Лаврентьева

Перспективное меню питания школьников 7-11 лет
МБОУ «Большебуяновская ООШ»
Шемуршинского района Чувашской Республики"

Осенне-зимний период



(1 день)

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
			г	г	г	Ккал	В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
Каша пшенная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
Молочная											133,33	111,11	25,56	2
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33						
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
			18,88	11,27	83,59	511,27	0,26	1,47	57	3,52	322,63	376,91	90,76	5,22
Обед														
	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	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	200	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	90	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
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
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83					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
			35,06	32,63	89,71	793,21	0,34	34,31	20	8,23	154,38	330,66	95,3	5,62
Итого		-	53,94	43,9	173,3	1304,48	0,6	35,78	77	11,75	477,01	707,57	186,06	10,84

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(2 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	173	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			4,8	24	144	98	3,2
Компот из смеси сухофруктов	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	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
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови с изюмом	66	60	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	200	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	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
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
Итого			35,95	39,4	230,12	1367,71	1,22	8,88	32,83	5,54	181,92	386,42	277,14	7,91

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(3 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
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
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
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
Суп картоф. с макар изд на мясном бульоне	103	200	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
Итого			44,93	40,65	176,69	1246,73	0,68	150,08	0	4,84	557,53	946,82	258,77	12,27

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(4 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
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	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
			11,23	14,92	57,72	410,58	0,45	4,87	123,6	1,02	291,7	267,2	49,3	2,3
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Салат из свежлы с яблоками	54	60	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	200	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	90	9,28	5,28	2,14	93	0,11	0,75	8,29		45,43	26,09	114,41	0,53
Макаронны отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Компот из св. ягод	375	200	1,16	0,3	47,26	196,38	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
			29,09	22,09	136,24	859,92	0,42	69,71	8,29	6,25	211,53	500,82	225,91	66,21
Итого		-	40,32	37,01	193,96	1270,5	0,87	74,58	131,89	7,27	503,23	768,02	275,21	68,51

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(5 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
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
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет овощной с раст. маслом	67	60	0,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
Рассольник "Ленинградский" с крупной пшеничной крупой	96	200	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	90	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	150	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68
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
Итого			36,87	35,8	169,03	1140,88	1,79	34,4	0	6,63	139,15	493,48	349,97	12,6
			49,83	40,92	247,72	1553,61	1,89	36,09	32,7	7,25	414,32	749,13	405,79	15,3

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(6 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
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 стухшеное 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
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Салат из моркови с изюмом	66	60	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	200	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	90	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
			25,41	20,42	134,63	820,96	2,13	17,71	49,15	4,7	169,49	368,6	171,4	6,45
Итого			55,14	39,12	216,36	1435,64	2,29	21,1	162,15	6,68	490,29	792	233,4	8,91

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(7 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит		Са	Р	Mg	Fe
										Е	Вит Е				
Каша пшениная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	2,9	4,1	131		45	2,58
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
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат витаминный	49	60	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. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55		24,05	0,98
Печень, тушенная в соусе	261	90	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	0,53	0	9,87	41,6		2,13			15,33	23,2		12,27	2,13
Печенье		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
			29,47	26,5	140,61	918,99	0,5	54,58	45,84	3,87	117,04	499,95		113,53	10,4
Итого			44,73	37,18	225,7	1416,51	0,75	78,72	102,84	7,59	314,54	774,75		183,13	13,76

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

(8 день)

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	291,6	315,4	79,6	2,1
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
Обед			10,42	4,7	103,54	498,14	0,28	2,88	32	1,58	236,64	396,2	125,8	3,5
№ рецептур		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	60	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	200	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
Птица (курица) отварная	288	90	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 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
Итого			34,46	25,52	114,57	822,3	1,43	34,85	53,15	4,67	164,35	573,1	143,62	6,09
			44,88	30,22	218,11	1320,44	1,73	47,73	53,15	6,45	416,99	980,3	278,42	11,79

(9 день)

Утверждаю
 Директор школы
 Е.А.Лаврентьева

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ден Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
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
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
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ден Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мг	Fe
Салат из свежеты с яблоками	54	60	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	200	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	90	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
Итого			43,69	35,2	194,69	1263,8	0,67	29,02	26,34	10,7	364,61	689,95	242,87	11,31

(10 день)

Директор школы

Утверждаю
Е.А.Лаврентьева

Завтрак	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
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 стуженое 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 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
Обед	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. цен Ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
Салат из белокоч. капусты с морковью	45	60	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	200	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
Когалеты рубленные из птицы	295	90	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
Итого			57	44,22	215,45	1519,06	1,63	35,56	162,15	8,17	495,27	739,85	215,55	8,97