



Осипова/
8.2018

Перспективное меню питания школьников 11-18 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Байлычская основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»
Осенне-зимний период

Наименование блюда	№ 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 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	
Каша с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	
Сыр порцелан (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. клв. 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	1,4	2,4	0,36	
Наливое 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	61,6	15	1,86	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	25,1	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	

Четверг (4 день)														
Итого			43,75	47,07	119,98	1078,09	0,92	77,18	0	7,18	148,42	630,67	157,63	10,95
			59,94	64,6	228,77	1735,73	0,96	77,18	0	7,7	157,62	665,47	170,83	11,39
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						
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	14,2	4,4	2,4	0,36
Сыр порциами (российский)	18	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
Обед			13,55	17,87	57,72	446,41	0,45	4,94	149,6	1,07	379,7	317,2	52,8	2,4
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
Макаронь 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 ванильная	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
Итого			43,66	35,36	185,83	1241,19	1,68	73,5	11,05	18,3	276,47	652,41	357,7	70,01
			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
Обед			20,46	9,12	84,44	501,73	0,12	1,94	52,7	0,72	349,17	354,65	66,32	2,9
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 крутой 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 гречн. 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 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
Итого			35,02	31,61	154,42	1041,74	0,72	32	13	7,15	135,7	531,57	284,98	13,32
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 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
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
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 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
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
Итого			30,1	25,25	161,2	992,45	2,52	21,08	64,2	5,46	204,83	461,55	195,84	8,93
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшеница, молочная	182	250	9,12	5,37	47,83	276,23	0,24							
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	6,25	3,6	5,12	163,75	56,25	3,22
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
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
Итого			30,12	26,99	163,46	1017,91	0,5	56,93	41,84	10,01	118,52	534,46	116,9	10,32
			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
Обед			12,05	12,9	615,92		0,34	3,4	80	1,9	294,44	478,05	145,7	4,03
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 заготовное		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
Итого			42,4	32,01	130,52	975,55	1,89	96,7	81,2	5,16	227,61	704,22	153,92	67,99
			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	2,5		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
Итого			17,89	15,57	90,02	574,97	0,31	2,35	2,5	2,77	347,87	465,55	182,53	6,97

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