



П.П.Осипова/  
08.2018

**Перспективное меню питания школьников 11-18 лет**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Байгальская основная общеобразовательная школа Яльчического района Чувашской Республики»**  
*Весенне-летний период*

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г	Белок г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ден. Калл	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	P	Mg	Fe	
															<b>Понедельник (1 день)</b>
<b>Завтрак</b>															
Капша пшеница 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	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	
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
			<b>19,9</b>	<b>17,12</b>	<b>88,72</b>	<b>588,52</b>	<b>0,25</b>	<b>11,54</b>	<b>108,6</b>	<b>2,47</b>	<b>459,53</b>	<b>418,91</b>	<b>100,26</b>	<b>6,34</b>	
<b>Обед</b>															
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	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	
Птица (курица) отварная	288	120	2,6	16		248	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	
Макаронны отв. 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	
			<b>44,14</b>	<b>41,41</b>	<b>129,92</b>	<b>1069,43</b>	<b>0,44</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>9,79</b>	<b>188,27</b>	<b>435,21</b>	<b>114,34</b>	<b>8,16</b>	
<b>Итого</b>			<b>64,04</b>	<b>58,53</b>	<b>218,64</b>	<b>1657,95</b>	<b>0,69</b>	<b>49,54</b>	<b>145,6</b>	<b>12,26</b>	<b>638,8</b>	<b>854,12</b>	<b>214,6</b>	<b>14,5</b>	





Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03					0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
			43,75	47,07	119,98	1078,09	0,92	77,18	0			7,18	148,42	630,67	157,63	10,95
Итого			59,42	55,42	226,27	1641,11	0,96	77,18	0			7,7	157,62	665,47	170,83	11,39
<b>Четверг (4 день)</b>																
<b>Завтрак</b>																
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)	30		6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78			0,15	264	150	10,5	0,3
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				0,4	8	28	42	0,6
			15,05	18,37	78,72	540,91	0,49	14,94	149,6			1,47	387,7	345,2	94,8	3
<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
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 отг. с маслом	309	200	6,8	10	38	269,2	0,08					2,6	16	46	10	1,0
Компот из св. ягод	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4				0,2	23,4	23,4	17	60,3
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
			37,46	29,5	155,29	1041,09	0,56	70,16	24,05			18,56	262,27	641,41	284,1	68,81
Итого			52,51	47,87	234,01	1582	1,05	85,1	173,65			20,03	649,97	986,61	378,9	71,81
<b>Пятница (5 день)</b>																
<b>Завтрак</b>																
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 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
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5				0,4	19	16	12	2,3
			20,86	9,42	94,74	547,23	0,15	6,94	52,7			1,12	368,17	370,65	78,32	5,2
<b>Обед</b>																
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

Расольник "Ленинградский" с крупной 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
Булочка вагальная	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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого</b>			<b>41,22</b>	<b>37,47</b>	<b>184,96</b>	<b>1241,84</b>	<b>1,84</b>	<b>35,34</b>	<b>0</b>	<b>6,89</b>	<b>149,9</b>	<b>542,57</b>	<b>358,58</b>	<b>14,52</b>
			<b>62,08</b>	<b>46,89</b>	<b>279,7</b>	<b>1789,07</b>	<b>1,99</b>	<b>42,28</b>	<b>52,7</b>	<b>8,01</b>	<b>518,07</b>	<b>913,22</b>	<b>436,9</b>	<b>19,72</b>
<b>Понедельник (6 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
<b>Обед</b>			<b>32,91</b>	<b>21,02</b>	<b>95,56</b>	<b>703,56</b>	<b>0,19</b>	<b>13,43</b>	<b>125</b>	<b>2,34</b>	<b>362,8</b>	<b>472</b>	<b>75,4</b>	<b>4,84</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	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	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого</b>			<b>30,1</b>	<b>25,25</b>	<b>161,2</b>	<b>992,45</b>	<b>2,52</b>	<b>21,08</b>	<b>64,2</b>	<b>5,46</b>	<b>204,83</b>	<b>461,55</b>	<b>195,84</b>	<b>8,93</b>
			<b>63,01</b>	<b>46,27</b>	<b>256,76</b>	<b>1696,01</b>	<b>2,71</b>	<b>34,51</b>	<b>189,2</b>	<b>7,8</b>	<b>567,63</b>	<b>933,55</b>	<b>271,24</b>	<b>13,77</b>
<b>Вторник (7 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16			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 порциками	~ 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
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72		0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
			<b>17,16</b>	<b>16,41</b>	<b>91,99</b>	<b>584,37</b>	<b>0,26</b>	<b>109,93</b>	<b>78</b>	<b>2,75</b>	<b>357,97</b>	<b>338,65</b>	<b>88,67</b>	<b>2,71</b>
<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 из 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
			<b>30,12</b>	<b>26,99</b>	<b>163,46</b>	<b>1017,91</b>	<b>0,5</b>	<b>56,93</b>	<b>41,84</b>	<b>10,01</b>	<b>118,52</b>	<b>534,46</b>	<b>116,9</b>	<b>10,32</b>
<b>Итого</b>			<b>47,28</b>	<b>43,4</b>	<b>255,45</b>	<b>1602,28</b>	<b>0,76</b>	<b>166,86</b>	<b>119,84</b>	<b>12,76</b>	<b>476,49</b>	<b>873,11</b>	<b>205,57</b>	<b>13,03</b>

### Среда (8 день)

<b>Завтрак</b>														
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
Яблоки свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			<b>12,45</b>	<b>13,3</b>	<b>122,71</b>	<b>660,32</b>	<b>0,36</b>	<b>13,4</b>	<b>80</b>	<b>2,1</b>	<b>310,44</b>	<b>489,05</b>	<b>154,7</b>	<b>6,23</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	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	345	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
			<b>48,6</b>	<b>37,87</b>	<b>161,06</b>	<b>1175,65</b>	<b>3,01</b>	<b>100,04</b>	<b>68,2</b>	<b>4,9</b>	<b>241,81</b>	<b>715,22</b>	<b>227,52</b>	<b>69,19</b>
<b>Итого</b>			<b>61,05</b>	<b>51,17</b>	<b>283,77</b>	<b>1835,97</b>	<b>3,05</b>	<b>100,04</b>	<b>68,2</b>	<b>5,42</b>	<b>251,01</b>	<b>750,02</b>	<b>240,72</b>	<b>69,63</b>

Четверг (9 день)															
Завтрак	183	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2				2,25	30	180	122,5	4
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	386	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	25			150	118,75	17,5	0,13
Кефир 3,2% жирности	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47				158,67	132	29,33	2,4
Напиток кофейный на молоке		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			0,4	8	28	42	0,6
Бананы			19,39	16,07	111,02	669,47	0,35	12,35	25		3,17	355,87	493,55	224,53	7,57
Обед	/														
Салат из свежлы 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	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 ота. 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
Итого			32,48	29,18	143,24	965,07	0,41	31,24	26,34		9,65	190,43	437,63	114,38	7,21
			51,87	45,25	254,26	1634,54	0,76	43,59	51,34		12,82	546,3	931,18	338,91	14,78

Пятница (10 день)

Пятница (10 день)															
Завтрак	222	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120		1,6	260	376	44	1,8
Пудинг из творога		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5		0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Молоко стуженое с сахаром 5,0% жирности	345	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4			0,2	23,4	23,4	17	60,3
Компот из св. ягод		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5			0,4	19	16	12	2,3
Груши св			33,3	21,08	105,7	745,56	0,22	65	125		2,74	375	496	93	64,88
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
Итого			41,1	31,1	265,5	1463,3	1,54	5	117		0,7	51	107,6	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			65,61	51,23	235,42	1664,57	2,14	101,65	189,2	9,5	594,57	980,75	242,8	73,4

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