



П.Осипова/  
2018

**Перспективное меню питания школьников 7-11 лет  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Байгальевская  
основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»  
Осенне-зимний период**

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Калораж	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16		30,6	1,6	28	112	42	1,4
Каша с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
Сыр порционный (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				9,2	34,8	13,2	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
<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.кп. с картоф.	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	67,43	22,2	0,83
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33	20	2
Макарон 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 льняном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Йогурт сладкий		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	162,58	348,06	98,3	5,82
<b>Итого</b>			53,94	48,66	182,57	1384,4	0,59	35,78	115,6	10,71	509,11	705,97	186,06	9,86
<b>Вторник (2 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2

Ябло отварное	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,1	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	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>14,76</b>	<b>11,98</b>	<b>73,64</b>	<b>461,26</b>	<b>0,25</b>	<b>59,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,76</b>	<b>78,6</b>	<b>279</b>	<b>133</b>	<b>64,94</b>
<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
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
Котлета мясная натуральная рубленая	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	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
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 пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			<b>25,4</b>	<b>32</b>	<b>143,7</b>	<b>960,89</b>	<b>1,04</b>	<b>14,88</b>	<b>32,83</b>	<b>3,6</b>	<b>158,98</b>	<b>581,24</b>	<b>144,5</b>	<b>5,61</b>
<b>Итого</b>			<b>40,16</b>	<b>43,98</b>	<b>217,34</b>	<b>1422,15</b>	<b>1,29</b>	<b>74,28</b>	<b>32,93</b>	<b>6,36</b>	<b>237,58</b>	<b>860,24</b>	<b>277,5</b>	<b>70,55</b>

**Среда (3 день)**

<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		
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
Изделие 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
			<b>14,66</b>	<b>16,53</b>	<b>99,55</b>	<b>605,58</b>	<b>0,31</b>	<b>3,55</b>	<b>85</b>	<b>1,74</b>	<b>400,07</b>	<b>502,6</b>	<b>125,13</b>	<b>5,14</b>
<b>Обед</b>														
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 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
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
			<b>30,79</b>	<b>33,58</b>	<b>91,21</b>	<b>789,77</b>	<b>0,64</b>	<b>60,81</b>	<b>0</b>	<b>4,32</b>	<b>119,49</b>	<b>431,77</b>	<b>118,07</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого</b>			<b>45,45</b>	<b>50,11</b>	<b>190,76</b>	<b>1395,35</b>	<b>0,68</b>	<b>60,81</b>	<b>0</b>	<b>4,84</b>	<b>128,69</b>	<b>466,57</b>	<b>131,27</b>	<b>7,34</b>

**Четверг (4 день)**

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	15	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Сыр порциями (российский)		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 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
Суп гороховый	19	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 вафельная	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>Итого</b>			<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>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>

**Пятница (5 день)**

<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>Обед</b>			<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>	
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 гречи. рассып.	302	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,5	280	186,7	6,68	
Печенье заглазное		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	

Понедельник (6 день)														
Итого			30,67	28,95	138,52	940,78	0,67	31,06	13	6,89	124,95	482,48	276,37	11,4
			51,13	38,07	222,96	1442,51	0,79	33	65,7	7,61	474,12	837,13	342,69	14,3
Завтрак														
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	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	0,04	2,83		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,16	3,39	113	1,98	320,8	423,4	62	2,46
Обед														
Салат из моркови с яблоком	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	17,73	49,15	4,7	169,49	368,6	171,4	6,45
Итого			54,42	39,12	216,36	1435,64	2,24	21,12	162,15	6,68	490,29	792	233,4	8,91
Вторник (7 день)														
Завтрак														
Каша пшенная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16	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 порциками (российский)	15	20	4,64	5,9	71,66		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	24,14	82,6	2,42	221,4	255,8	66,6	2,18
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 из на мясном бульоне	103	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	27	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	2,83		0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62					14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	60	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>				40,93	37,44	212,42	1351,03	0,65	79,42	115,44	11,84	329,11	719,55	167,26	10,61
<b>Среда (8 день)</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсян.)	173	200	4	6,1	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
Масло сливочное	14	10	7,2	0,1	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3			
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,3	1,16	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	
Хлеб пшеничный		40	0,4	3,16	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помид. с репч. лук.	23	100	6,18	1,11	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	2,78	2,7	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	
Птица (хурца) отварная	288	100	13,33	21,67	206,67		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	
Пюре картофельное	312	150	2,33	3,08	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	0,18	0,52	24,84	102,9	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	
Печенье заглазное		20	2,26	1,7	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	
Хлеб пшеничный		60	0,6	4,74	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
<b>Итого</b>															
				35,52	27,66	106,09	811,72	1,45	93,45	66,15	4,93	190,11	567,9	130,62	65,63
				46,04	39,56	209,76	1375,58	1,49	93,45	66,15	5,45	199,31	602,7	143,82	66,07
<b>Четверг (9 день)</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200/10/10	6,8	6	29,2	202	0,16				1,8	24	144	98	3,2
Кефир 3,2% жирности	386	125	4	3,63	5	73,75	0,04	0,88	25			150	118,75	17,5	0,13
Напиток кофейный на молоке	379	200	2,67	3,6	29,2	155,2	0,03	1,47				158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный		40	0,4	3,16	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
<b>Обед</b>															
Салат из свежкл с яблоками	54	100	5,16	1,31	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	4,98	1,8	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
Котлеты или биточки рыбные	234	110	4,81	14,71	10,31	143,41	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83	
Макаронн отварные с маслом	309	150	7,5	5,1	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,8	
Изделие кондитерское		20	2,26	1,7	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,07	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
			29,43	25,33	116,97	813,08	0,34	27,55	26,34	8,38	172,74	379,15	102,34	5,27
<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 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 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 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	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 рецептов 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.