



П.Осипова/  
2018

**Перспективное меню питания школьников 7-11 лет**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Байгальский детский сад»  
основная общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики  
*Весенне-летний период*

Наименование блюда	№ рецептур	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность	Повседневный (1 день)											
							Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
Каша пшеница молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,96	0,19		5	2,9	4,1	131						
Каша с молоком	382	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11				25,56	2	
Сыр творожный (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											
Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	10										
<b>Обед</b>																		
Ванночка овсяной с раст. маслом	67	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13										
Шницель с картошкой	88	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48										
Птица (курица) отварная	288	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20	0,17	40	143,33			20			2
Макаронные отварные с маслом	309	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06											
Йогурт натуральный		20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13	0,26	8,2	17,4			3			0,2
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83										
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06											
			36,76	34,89	183,65	876,11	0,36	34,31	33	8,49	162,58	348,06			19,8			0,66
<b>Итого</b>			56,84	46,56	197,84	1431,78	0,64	45,78	90	12,21	581,21	735,97			198,06			13,24

Вторник (2 день)																
	183	200/10/10	6	6,8	29,2	202	0,16					24	144	98		
<b>Завтрак</b>																
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	209	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03				100	22	76,8	4,8		1
Яйцо отварное	375	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4				23,4	23,4	17		60,3
Компот из св. ягод	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5				19	16	12		2,3
Груши св		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04					9,2	34,8	13,2		0,44
Хлеб пшеничный			15,16	12,28	83,94	506,76	0,28	64,4			100	97,6	295	145		67,24
<b>Обед</b>																
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72				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	43,17	175	33,33		2,33
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03				27	2,61	61,5	19,01		0,53
Кнись из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,01	1,83				8,2	6,42	0,96		0,28
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06					13,8	52,2	19,8		0,66
<b>Итого</b>			40,56	44,28	227,64	1467,65	1,32	79,28			132,83	256,58	876,24	289,5		72,85
<b>Среда (3 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				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	182	29,33		2,4
Апельсин свежий	338	100	1,28	0,28	11,57	54	0,04	85,72				48,57	32,85	18,57		0,43
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04					9,2	34,8	13,2		0,44
			14,14	7,35	97,05	510,96	0,33	89,27			32	438,04	515,05	140,7		5,37
<b>Обед</b>																
Салат из белокач. капусты с морковью	45	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43				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				15,2	63,55	24,05		0,98
Жирное по-домашнему	259	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,1			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	11,1	2,8	1,4		0,28
Булочка вагильная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34				22,4	28,4	76,6		1,4
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06					13,8	52,2	19,8		0,66
<b>Итого</b>			38,69	41,7	135,69	1072,77	1,78	64,15			0	4,32	141,89	460,17	194,67	8,3
			52,83	49,05	232,74	1583,73	1,82	64,15			0	4,84	494,97	207,87		8,74

Четверг (4 день)														
<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 порциками (российская)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
			<b>12,73</b>	<b>15,42</b>	<b>78,72</b>	<b>505,08</b>	<b>0,49</b>	<b>14,87</b>	<b>123,6</b>	<b>1,42</b>	<b>299,7</b>	<b>295,2</b>	<b>91,3</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
Салат из яблок 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 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	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 пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
			<b>30,15</b>	<b>24,23</b>	<b>127,76</b>	<b>849,34</b>	<b>0,44</b>	<b>69,71</b>	<b>21,29</b>	<b>6,51</b>	<b>219,73</b>	<b>518,22</b>	<b>228,91</b>	<b>66,41</b>
<b>Итого</b>			<b>42,88</b>	<b>39,65</b>	<b>206,48</b>	<b>1354,42</b>	<b>0,93</b>	<b>84,58</b>	<b>144,89</b>	<b>7,93</b>	<b>519,43</b>	<b>813,42</b>	<b>320,21</b>	<b>69,31</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
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
			<b>20,86</b>	<b>9,42</b>	<b>94,74</b>	<b>547,23</b>	<b>0,15</b>	<b>6,94</b>	<b>52,7</b>	<b>1,12</b>	<b>368,17</b>	<b>370,65</b>	<b>78,32</b>	<b>5,2</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
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	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>Итого</b>			<b>36,87</b>	<b>34,81</b>	<b>169,06</b>	<b>1140,88</b>	<b>1,79</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>6,63</b>	<b>139,15</b>	<b>493,48</b>	<b>349,97</b>	<b>12,6</b>
			<b>57,73</b>	<b>44,23</b>	<b>263,8</b>	<b>1688,11</b>	<b>1,94</b>	<b>41,24</b>	<b>52,7</b>	<b>7,75</b>	<b>507,32</b>	<b>864,13</b>	<b>428,29</b>	<b>17,8</b>
<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		1,44	234	338,4	39,6	1,62
Молоко стуженое с сахаром		20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2		0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
5,0% жирности														
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
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>														
Салат из моркови с изюмом	66	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72			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		0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
<b>Ужин</b>														
Пюре картофельное	312	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75		0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Компот из смеси	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
сухофруктов														
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>24,69</b>	<b>20,42</b>	<b>134,63</b>	<b>820,96</b>	<b>2,08</b>	<b>17,73</b>	<b>49,15</b>	<b>4,7</b>	<b>169,49</b>	<b>368,6</b>	<b>171,4</b>	<b>6,45</b>
			<b>54,82</b>	<b>39,52</b>	<b>226,16</b>	<b>1480,04</b>	<b>2,26</b>	<b>31,12</b>	<b>162,15</b>	<b>6,88</b>	<b>506,29</b>	<b>803</b>	<b>242,4</b>	<b>11,11</b>
<b>Вторник (7 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19				4,1	131	45	2,58
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
<b>Обед</b>														
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14		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
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>Ужин</b>														
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	0,05	31,5		0	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	2,13	27		0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6						15,33	23,2	42,27	2,13
Печенье заглажное		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>Итого</b>			<b>29,47</b>	<b>26,5</b>	<b>140,61</b>	<b>918,99</b>	<b>0,5</b>	<b>54,58</b>	<b>45,84</b>		<b>3,87</b>	<b>117,04</b>	<b>499,95</b>	<b>113,53</b>	<b>10,4</b>
			<b>46,01</b>	<b>37,46</b>	<b>237,27</b>	<b>1470,51</b>	<b>0,79</b>	<b>164,44</b>	<b>102,84</b>		<b>7,87</b>	<b>363,11</b>	<b>807,6</b>	<b>201,7</b>	<b>14,19</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
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>Итого</b>			<b>10,92</b>	<b>12,3</b>	<b>113,47</b>	<b>608,26</b>	<b>0,3</b>	<b>12,88</b>	<b>72</b>		<b>1,88</b>	<b>255,04</b>	<b>410,2</b>	<b>134,8</b>	<b>5,7</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	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
Булочка ванная	422	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	3,34				22,4	28,4	76,6	1,4
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>41,72</b>	<b>33,52</b>	<b>136,63</b>	<b>1011,82</b>	<b>2,57</b>	<b>96,79</b>	<b>53,15</b>		<b>4,67</b>	<b>204,31</b>	<b>578,9</b>	<b>204,22</b>	<b>66,83</b>
			<b>52,64</b>	<b>45,82</b>	<b>250,1</b>	<b>1620,08</b>	<b>2,61</b>	<b>96,79</b>	<b>53,15</b>		<b>5,19</b>	<b>213,51</b>	<b>613,7</b>	<b>217,42</b>	<b>67,27</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
Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого</b>			<b>17,89</b>	<b>14,37</b>	<b>103,72</b>	<b>618,97</b>	<b>0,31</b>	<b>12,35</b>	<b>25</b>		<b>2,72</b>	<b>349,87</b>	<b>457,55</b>	<b>200,03</b>	<b>6,77</b>

<b>Обед</b>														
Салат из свежих овощей 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
Шницель 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
Макаронные 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>Итого</b>			<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>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 стуженное 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
Груши св	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,03	5		0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого</b>			<b>30,52</b>	<b>19,16</b>	<b>101,67</b>	<b>701,08</b>	<b>0,21</b>	<b>64,96</b>	<b>113</b>	<b>2,58</b>	<b>349</b>	<b>458,4</b>	<b>88,6</b>	<b>64,7</b>
<b>Обед</b>														
Салат из белочка, капуста 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>Итого</b>			<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>56,8</b>	<b>44,4</b>	<b>203,33</b>	<b>1439,4</b>	<b>1,66</b>	<b>99,16</b>	<b>162,15</b>	<b>8,57</b>	<b>531,83</b>	<b>833,25</b>	<b>211,55</b>	<b>70,61</b>

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