

Утверждаю директор

Щенникова

/Щенникова С.А./

«16» января 2022г.



МБОУ «Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»

**Перспективное меню на 10 дней
питания учащихся школы осень-зима**

Возрастная категория 7-15 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-15 лет	к/кал 7-11 лет	к/кал 11-15 лет	белки		жиры		углеводы		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-й день																			
257	Завтрак: 1. Каша манная	200/5	250/5	207,4	259,3	6,2	7,75	8,05	10,06	31,09	38,86	0,1	1,43	0,031	0,037	141,34	134,5	2,625	1,091
628	2. Чай	180	200	43,7	48,6	0,1	0,12	-	-	10,83	12,04	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	50/15/30	348,5	348,5	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	0,8	0,27	0,0975	0,0645	165,5	222	16,575	1,03
	4. Фрукты	100	100	46	46	0,35	0,35	0,35	0,35	8,62	8,62	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15
60	Обед: 1. Салат из свежих овощей	50	50	53	53	0,55	0,55	3,05	3,05	2,2	2,2	0,02	1,25	-	0,512	11,2	20,7	9,2	0,425
110	2. Борщ из свежей капусты	250	250	104,2	104,2	1,92	1,92	4,33	4,33	10,05	10,05	0,087	9,63	0,015	1,8115	71,77	66,4	4,06	0,859
401	3. Гуляш из говядины	50	60	94	112	15,46	18,56	17,26	20,72	4,8	5,77	0,08	0,9	0,0315	1,3031	20,455	45,25	8,195	2,183
469	4. Макароны отварные	150	180	211	253,3	5,52	6,62	5,29	6,34	45,33	62,39	0,1	-	0,0315	0,0231	19,035	89,1	16,035	0,614
648	5. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4
	6. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6

				1604,4	1729,1	53,3	55,17	60,6	60,6	236,24	275,07	1,27	22,4	0,413	6,44	561,5	793,2	119,4	6,35		
		2-й день																			
												B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
430	Завтрак: 1. Каша рисовая с курагой	150	150	212,7	212,7	3,96	3,96	10,06	10,06	26,61	26,61	0,09	1,08	0,065	0,0911	63,225	202,34	31,975	0,586		
	2. Хлеб с маслом и сыром	50/30	50/30	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	165,5	48	6,575	1,03		
643	3. Кофейный напиток	180	200	106,8	118,7	2,51	2,79	2,87	3,19	17,73	19,71	-	-	-	-	-	-	-	-		
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,03	0,7	-	0,015	28,5	24	16	1,45		
24	Обед: 1. Салат из свеклы	50	50	65,5	65,5	0,71	0,71	5,03	5,03	8,14	8,14	0,01	5,2	-	3,0045	20,85	26,35	6	0,735		
128	2. Рассольник	250	250	224,4	224,4	4,35	4,35	3,62	3,62	11,79	11,79	0,11	10,63	0,715	1,2205	31,12	173,7	3,26	0,084		
387	3. Котлета с гречкой	70 /150	70 /150	470	526,6	28,72	30,53	28,33	29,89	46,6	55,5	0,14	3,6	0,0315	1,3031	120,455	45,25	18,195	0,183		
648	4. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	4,2	-	-	40	24	18	0,8		
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6		
				1689	1765,1	51,1	53,29	63,43	65,31	211,22	237,39	0,61	25,41	0,87	5,7	488,05	613,24	126,4	6,4		
		3-й день																			
257	Завтрак: 1. Каша «Геркулесо ва»	200/ 5	250/5	207,4	259,3	8,4	10,5	14,8	18,5	34,26	42,83	0,04	1,43	0,032	0,028	136,039	176,95	4,8	1,82		
628	2. Чай с лимоном	180/ 6	200/8	55,4	61,6	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	-	-	-	-	-	-	-	-		
	3. Хлеб с маслом и икрой	50/1 5/10	50/15 /10	348,5	348,5	8,87	8,87	13,07	13,07	36,08	36,08	0,03	0,17	0,0855	0,0495	11,575	48	0,575	1,03		
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	6,5	0,15		
335	Обед: 1. Салат из морской капусты с яйцом	50	50	46	46	3,96	3,96	5,71	5,71	14,84	14,84	0,05	18,28	-	0,05	26,2	28,8	9,5	0,41		

	3. Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	50/15/30	348,5	348,5	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	0,8	0,27	0,0975	0,0645	165,5	222	16,575	1,03
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,005	0,7	-	0,045	24	16,5	3,5	3,3
60	Обед: 1. Салат из свежей капусты	50	50	63,9	63,9	0,66	0,66	4,03	4,03	4,25	4,25	0,01	16,25	-	0,009	24,7	19,75	8,6	0,35
119	2. Щи из свежей капусты	250	250	223	223	5,42	5,42	11,77	11,77	24	24	0,11	3,88	0,0375	0,2415	48,945	151,85	6,485	2,26
401/463	3. Гуляш с перловкой	50/150	50/180	337,8	377,2	16,3	18,17	5,08	6,27	35,06	40,79	0,06	-	0,4225	5,0165	19,025	62	10,025	0,91
591	4. Кисель фруктовый	180	200	104,6	116,2	1,22	1,36	-	-	26,11	29,02	-	-	-	-	3,3	1,5	-	0,12
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	1,28	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
				1673,1	1757,2	49,47	53,4	51,2	54,8	216,4	235,8	0,9	22,53	0,788	6,7	634,465	770	122,01	6,44
	6-й день																		
257	Завтрак: 1. Каша пшеничная	150/3	200/5	182,9	243,9	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	0,07	1,43	0,531	0,045	144,14	193,7	18,3	1,771
628	2. Чай	180	200	43,7	48,6	0,1	0,12	-	-	10,83	12,04	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом	50/15	50/15	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	6,575	1,03
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,06	0,7	-	0,75	30	51	4	0,9
60	Обед: 1. Салат из помидоров с зеленью	50	50	54,25	54,25	0,55	0,55	5,05	5,05	2,2	2,2	0,042	10	-	3,25	27,6	23,9	8	0,9
140	2. Суп рыбный	250	250	193	193	10,88	10,88	6,65	6,65	23,03	23,03	0,025	13,6	0,03	0,2145	134,22	241,4	7,46	0,484
382	3. Котлета мясная	70	70	176,7	176,7	10,68	10,68	11,72	11,72	5,74	5,74	0,3	0,13	0,0235	2,023	129,445	94,3	37,29	0,266
469	4. Вермишель отварная	150	180	211	253,3	5,52	6,62	5,29	6,34	35,33	42,39								
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
648	6. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	0,5	-	-	40	24	2,1	0,8

				1436,15	1551,95	44,16	47,24	47,65	50,72	203,94	222,85	0,75	26,3	0,66	6,3	535,3	745,9	112,5	7,7	
		7-й день																		
267	Завтрак: 1. Каша манная с вареньем	200/5/30	200/5/30	207,4	207,4	6,2	7,75	8,05	10,06	48,19	55,96	0,1	1,43	0,031	0,037	141,34	134,5	2,625	1,091	
628	2. Чай с молоком	180	200	101,7	106,6	5,04	5,6	5,80	6,45	21,96	24,41	-	-	-	-	-	-	-	-	
	3. Хлеб с маслом	50/30	50/30	146	146	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	16,575	1,03	
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,06	0,7	-	0,75	30	51	24	0,9	
60	Обед: 1. Салат из свежих овощей	50	50	58	58	0,55	0,55	5,05	5,05	2,2	2,2	0,02	1,25	-	0,512	11,2	20,7	9,2	0,4	
110	2. Свекольник со сметаной	250/10	250/10	335,4	335,4	13,88	13,88	2,86	2,86	17,49	17,49	0,1	18,13	0,015	0,2205	43,97	41,95	6,96	0,617	
387/472	3. Печень с картофельным пюре	50/150	50/150	232	232	12,88	12,88	15,62	15,62	28,84	28,84	0,08	4,06	0,078	5,0528	259,72	368,37	4,255	0,843	
648	4. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	4,2	-	-	40	24	18	0,8	
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6	
				1372,5	1420	49,6	51,81	50,7	53,36	219,5	231,54	1,3	28,7	0,6955	6,5	556,1	778	108,02	7,2	
		8-й день																		
257	Завтрак: 1. Каша ячневая	150/3	200/5	149,7	199,7	4,26	5,68	4,76	6,35	22,33	29,77	0,052	1,43	0,031	3,037	165,34	137,7	15,425	1,411	
643	2. Какао	180	200	138,5	153,9	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	-	-	-	-	-	-	-	-	
	3. Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	50/15/30	348,5	348,5	14,17	14,17	19,46	19,46	35,18	35,18	0,8	0,27	0,0975	0,0645	135,575	122	16,575	1,03	
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15	
60	Обед: 1. Салат с морковью и яблоком	50	50	49,8	49,8	0,525	0,525	3	3	7,67	7,67	0,0225	4,5	-	2,2575	16,89	16,5	11,75	0,746	

136	2. Суп – поре геркулесовый	250 /25	250 /25	104,2	104,2	9,835	9,835	2,97	2,97	5,48	5,48	0,1	13,6	-	0,21	28,32	168,95	3,66	0,502
246	3. Голубцы ленивые с рисом	70 /150	70 /180	371	453,8	8,64	9,37	16,54	17,17	42,13	49,66	0,06	4,3	-	1,211	44,12	179,65	8,56	0,347
648	4. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	4,2	-	-	40	24	18	0,8
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
				1588,7	1744,5	50,8	54,2	51,9	57,4	229,66	249,05	0,62	28,1	0,0406	6,8	501,1	743,4	113,2	6,54
	9-й день																		
463	Завтрак: 1. Каша гречневая	150/3	200/5	184,5	246,1	5,95	7,94	6,15	8,21	26,34	35,13	0,21	1,43	0,031	0,037	141,34	201,7	15,425	0,651
	2. Хлеб с маслом	50/15	50/15	237,2	237,2	5,67	5,67	11,57	11,57	36,08	36,08	0,8	-	0,0675	0,0495	11,575	48	16,575	1,03
643	3. Кофейный напиток	180	200	106,8	118,7	2,51	2,79	2,87	3,19	17,73	19,71								
	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	12,93	12,93	0,09	57	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15
139	Обед: 1. Суп с клецками	250	250	290,5	290,5	6,7	6,7	10,7	10,7	50,7	50,7	0,02	13,6	0,0175	2,21	40,87	142,94	6,5	2,272
387	2. Бефстроганов с вермишелью	50 /150	60 /180	219	283	24,14	25,97	19,6	22,82	25,33	32,14	0,31	3,6	0,6630	1,3261	39,490	134,35	24,23	0,797
648	3. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	8	-	2,6	140	36	20	0,4
	4. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
				1503,6	1648,7	50,1	54,3	52,2	57,8	220,4	239,8	1,5	27,3	0,67	6,3	466,175	743,09	125,5	6,9
	10-й день																		
257	Завтрак: 1. Суп молочный рисовый	200/5	200/5	141,6	141,6	3,65	3,65	4,97	4,97	15,29	15,29	0,04	1,34	0,032	0,48	130,4	180,2	5,5	,9
628	2. Чай	180	200	43,7	48,6	0,1	0,12	-	-	10,83	12,04	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Хлеб с маслом и икрой	50/15 /10	50/15/ 10	348,5	348,5	8,87	8,87	13,07	13,07	36,08	36,08	0,8	0,17	0,0855	0,0495	11,575	48	16,575	1,03

	4. Фрукты	150	150	69	69	0,52	0,52	0,52	0,52	36,8	36,8	0,09	0,7	-	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15
60	Обед: 1. Салат из свежих помидоров	50	50	67	67	0,5	0,5	5,08	5,08	2,3	2,3	0,042	2	-	1,25	27,6	23,9	11	0,9
110	2. Суп с фрикадельками	250	250	117,6	117,6	8,03	8,03	7,13	7,13	19,1	19,1	0,17	3,5	-	0,25	128,41	150,96	13,67	0,503
215	3. Домашнее жаркое	200	250	168,7	219	24,49	29,61	22,79	26,68	26,11	36,13	0,34	13,5	0,6315	4,5231	109,675	115,65	37,06	0,25
648	4. Сок	180	200	68,4	76	0,9	1	-	-	16,38	18,2	0,04	4,2	-	-	40	24	18	0,8
	5. Хлеб	80	80	200	200	3,76	3,76	0,8	0,8	34,96	34,96	0,12	-	-	-	18,4	69,6	26,4	1,6
				1424,7	1487,5	51,19	56,43	54,39	58,32	228,65	236,7	1,6	28,1	0,749	6,65	518,5	692,41	116,6	6,14

Всего за 10 дней минеральных веществ и витаминов

B₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,98	26,43	0,598	6,43	529,1	740,2	119,0	6,9

	белки	жиры	углев.	к/кал
На 1 ребенка в сутки (7-11 лет)	49,02	53,9	218,4	1535,6
На 1 ребенка в сутки (11-15 лет)	52,6	57,8	234,9	1640,8

Ответственный за составление меню _____