



Согласовано:  
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по РМЭ  
в Сернурском районе  
Л.В. Блинова

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Сардаяльская основная  
общеобразовательная школа»  
П.В.Сорокина

**Примерное двенадцатидневное перспективное меню питания школьников 12-18 лет (январь-май)**  
*МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»*

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1 (понедельник)</b>														
<b>Горячий завтрак</b>														
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	7,63	5,0	46,2	260,3	0,28	2,60	40,0	1,08	277,0	394,25	99,5	2,63
15	Сыр порционный (Российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	63,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>29,88</b>	<b>24,22</b>	<b>99,73</b>	<b>703,61</b>	<b>0,37</b>	<b>4,28</b>	<b>158</b>	<b>1,98</b>	<b>713,6</b>	<b>722,75</b>	<b>155,8</b>	<b>5,88</b>
<b>Обед</b>														
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14		0,39	41,40	243,9	18,90	0,66
288	Курица отварная	100	26,0	16,0		206,66	0,05		24,0	0,20	48,0	172,0	24,0	2,40
316	Овощи припущенные	200	6,42	7,24	41,20	255,64	0,23	8,6	82,40	3,60	126,8	238,6	124,6	32,6
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>ИТОГО за обед</b>					<b>947,40</b>								
	<b>Всего за день</b>					<b>1651,01</b>								
<b>День 2 (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
401	Оладьи (с джемом)	150	9,48	11,52	52,92	399,09	4,08	1,08		6,48	11,80	28,44	7,32	4,80
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	63,72	0	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-

	Итого за завтрак					<b>695,06</b>								
Обед														
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	119,3	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	126,60	0,12	1,8	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>889,86</b>								
	ВСЕГО за день					<b>1584,92</b>								
День 3 (среда)														
Завтрак														
20	Сосиски отварные	100	9,21	14,70	0,78	175,79				0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,0	44,28	344,32	0,08	43,20		2,20	151,60	119,0	57,20	4,6
209	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак					<b>677,01</b>								
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,11	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
284	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,19	15,56	41,25	448,27	0,17	1,50	75,00	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00
375	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>903,88</b>								
	ВСЕГО за день					<b>1580,89</b>								
День 4(четверг)														
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченный	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,12	0,40	120,0	1,6	260,0	376,0	44,0	1,8
ПР	Джем	20	0,10		14,32	57,68	0	0,48		0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за завтрак					<b>727,82</b>								
Обед														

102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
309	Макаронные отварные с маслом	200/10	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>961,52</b>								
	ВСЕГО за день					<b>1689,34</b>								

День 5 (пятница)

Завтрак

175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
15	Сыр порционный (российский)	30	4,64	5,9		107,49	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	70,0	0,20
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		40,	0,10	2,40	3,0		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак					<b>598,62</b>								

Обед

73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,9	33,0	0,99
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20,0	0,38	44,0	96,0	26,0	2,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,0	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>953,75</b>								
	Всего за день					<b>1552,37</b>								

День 6 (суббота)

Завтрак

215	Омлет натуральный паровой	150	14,72	2070	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,0	19,01	2,74
378	Чай с молоком	200	0,53		9,87	81,0		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		40,	0,10	2,40	3,0		
338	Бананы	85	1,13	0,38	15,75	80,33	0,03	7,5		0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак					<b>680,96</b>								

Обед

67	Винегрет овощной с растительным маслом	120	1,62	6,2	8,9	150,12	0,1	13,0		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский	300	2,60	2,50	16,98	120,96	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1,0

250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15,0	0,08	21,42	74,14	15,58	1,83
310	Картофель отварной	200	4,0	0,8	31,6	149,6	0,2	29,0		0,2	24,0	108,0	44,0	1,6
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,20	86,60	0,02	4,0		02,0	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>886,06</b>								
	Всего за день					<b>1567,02</b>								
День 7 (понедельник)														
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04			1,38	15,0	22,50	6,25	0,25
209	Яйцо отварное	60	5,08	4,60	0,28	94,50	0,03		100,0	24,0	22,0	76,8	4,8	1,0
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35		0,66	13,43	47,72	7,94	1,11
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак					<b>686,04</b>								
Обед														
75	Икра морковная	100	2,01	0,1		91,2	0,04	4,2		0,2	46,5	60,9	32,2	1,04
111	Суп вермишелевый	300	8,7	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,53
288	Птица отварная	120	26,0	16,0		248,00	0,05		24,0	0,02	48,0	172,0	24,0	2,4
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>943,33</b>								
	Всего за день					<b>1629,37</b>								
День 8 (вторник)														
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченный	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,12	0,40	120,0	1,6	260,0	376,0	44,0	1,8
ПР	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1,42	1,0	11,04	58,84	0,01	0,2	5,0	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак					<b>662,14</b>								
Обед														
101	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	167,90	0,18	18,7	0,10	0,18	59,07	300,63	46,2	1,43
280	Фрикадельки мясные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,0	20,0	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
199	Пюре из гороха с маслом	200	17,31	8,70	44,47	323,80	0,62		38,08	36,8	120,26	270,57	78,34	5,96
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>880,60</b>								
	Всего за день					<b>1548,74</b>								
День 9 (среда)														
Завтрак														
192	Биточки манные с повидлом	200	5,26	8,10	70,0	396,23	0,04				29,89	47,75	15,38	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак					<b>648,24</b>								
Обед														
73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
290	Птица тушеная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,0	186,67	6,68
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,27		22,80	92,27		20,0		0,67	52,00	82,67	30,0	3,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,0	0,26	8,20	17,40	3,0	0,20
	Итого за обед					<b>916,28</b>								
	Всего за день					<b>1564,52</b>			35,00					
День 10 (четверг)														
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,0	10,00	1,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,20	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,90	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак					<b>612,18</b>								
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
284	Запеканка картофельная с мясом	300	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,50	75,00	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00
342	Компот из урюка	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
447	Кекс	50	4,23	9,14	25,41	200,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
	Итого за обед					<b>942,72</b>								
	Всего за день					<b>1554,90</b>								
День 11 (пятница)														
Завтрак														

182	Каша пшённая молочная	200	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16			1,60	28,00	112,0	42,00	1,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
15	Сыр порционный (российский)	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	70,0	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,90	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак					<b>676,69</b>								
Обед														
97	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,82	3,36	19,74	100,40	0,24	14,40		1,53	20,46	91,92	37,29	1,41
241	Мясо отварное (говядина)	100	22,50	19,50	0,33	266,83	0,05			0,50	13,83	103,50	26,17	3,50
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70
993	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,01	1,70	17,30	0,80	4,30	13,45	7,75	0,28
348	Компот из яблок сушеных	200	0,16	0,16	23,88	97,90	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>922,96</b>								
	Всего за день					<b>1599,65</b>								
День 12 (суббота)														
Завтрак														
171	Каша ячневая	220	6,22	9,86	40,22	301,12	0,12		40,0	30,0	52,30	171,07	26,0	0,95
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0		40,0	0,10	2,40	3,0		
209	Яйцо отварное	60	5,08	4,60	0,28	94,50	0,03		100,0	24,0	22,0	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,90	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак					<b>618,24</b>								
Обед														
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,0			59,10	267,0	31,80	0,93
259	Жаркое по-домашнему	300	33,35	36,65	27,79	492,35	0,62	42,82		2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
354	Кисель из яблок сушеных	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0		0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
ПР	Изделие кондитерское	30	1,70	2,26	13,94	124,35	0,02		13,0	0,26	8,20	17,40	3,0	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед					<b>950,08</b>								
	Всего за день					<b>1568,32</b>								