

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Арборская основная общеобразовательная
школа»
Л. Г. Кондратьева



**Примерное двенадцатидневное перспективное меню питания школьников
12-18 лет (январь-май)**

МБОУ «Арборская основная общеобразовательная школа»

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 (понедельник)						
Горячий завтрак						
281	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	250	8,95	11,23	36,05	283,99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
424	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТН	Хлеб пшеничный	100	9,5	1,2	57,9	280,00
	Итого завтрак	590	27,15	19,7	123,4 5	725,39
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,5
637/	Птица отварная с соусом	130	21,42	14,72	2,08	226,32
679	Каша рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,35	0,106	23,61	98,4
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8
	Итого за обед	840	38,59	25,76 6	114,7 9	852,28
	Всего за день	1430	65,74	45,46	238,2 4	1577,67
День 2 (вторник)						
Завтрак						
390	Каша вязкая манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
267	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Итого за завтрак	570	18,78	19,16	131,6 5	750,14
Обед						
99	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,27	1,93	11,25	75,02
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за обед	860	30,6	15,54	147,1 9	871,22
	Всего за день	1480	49,38	34,7	278,8 4	1621,36
День 3 (среда)						

Завтрак						
297	Каша ассорти «Дружба»	250	7,75	10,75	53,37	355,37
496	Какао с молоком	200	4,6	4,3	25,00	144
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
	Итого завтрак	550	19,13	24,25	107,76	768,47
Обед						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80
608/ 41	Котлеты с соусом	130	12,98	11,1	16,02	216,46
278	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	1,0	0,05	27,5	110,00
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,8</u>
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за обед	890	35,35	26,57	141,67	823,51
	Всего за день	1440	54,48	50,82	249,36	1591,98
День 4(четверг)						
Завтрак						
279	Каша вязкая молоч. из пшеничной крупы с мас	250	9,28	9,07	45,48	304,66
945	Чай с молоком	200	1,48	1,60	16,40	86,00
ТТН	Хлеб пшеничный	100	9,5	1,2	57,9	280,00
	Итого за завтрак	550	20,26	11,87	119,78	670,66
Обед						
170	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2,65	2,92	14,31	95,29
400/ 465	Тефтели из говядины с соусом	110	9,88	15,36	11,75	224,71
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,8</u>
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за обед	870	28,88	25,56	139,21	894,60
	Всего за день	1420	49,14	37,43	258,99	1565,26
День 5 (пятница)						
Завтрак						
199	Биточки манные с яйцом	200	12,07	10,77	50,28	340,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	100,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
847	Плоды или ягоды	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за завтрак	550	20,42	14,47	108,03	627,80
Обед						
160	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,13
492	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,00
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,14	10,1	10,63	140
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за обед	860	31,14	34,33	121,57	934,93
	Всего за день	1410	51,56	48,8	229,6	1567,73
День 6 (суббота)						
Завтрак						

93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
267	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Итого за завтрак	570	17,39	13,97	118,58	641,40
Обед						
132	Рассольник «Ленинградский»	250	15,3	28,9	14,87	156,8
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
608	Шницели	80	12,44	9,24	12,56	183,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за обед	820	39,6	52,76	125,77	909,40
	Всего за день	1390	56,99	66,73	244,35	1550,8
День 7 (понедельник)						
Завтрак						
1	2	3	4	5	6	7
282	Каша пшенная молочная	250	9,73	12,37	44,88	323,61
496	Како с молоком	200	4,6	4,3	25,00	144,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за завтрак	550	21,11	25,87	99,27	736,71
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86
591	Гуляш из говядины	120	14,44	16,58	3,80	224,10
304	Рис отварной	200	3,66	5,40	40,74	210,11
348	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,35	0,106	23,61	98,4
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
	Итого за обед	830	34,35	30,06	110,13	865,27
	Всего за день	1380	55,46	55,93	209,40	1601,98
День 8 (вторник)						
Завтрак						
279	Каша вязкая молоч. из пшеничной крупы с мас	250	9,28	9,07	45,48	304,66
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
945	Чай с молоком	200	1,48	1,60	16,40	86,00
ТТН	Хлеб пшеничный	100	9,5	1,2	57,9	280,00
	Итого за завтрак	590	25,36	16,47	120,08	733,66
Обед						
99	Щи из свежей капусты	250	2,27	1,93	11,25	75,02
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2
348	Компот из плодов и ягод (изюм)	200	0,35	0,76	29,85	122,2
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00

	Итого за обед	860	33,28	15,00	135,5	823,82
	Всего за день	1450	58,64	31,47	255,58	1557,48
День 9 (среда)						
Завтрак						
219	Сырники из творога	200	35,28	27,87	32,84	524,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	100,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
847	Плоды или ягоды (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак	550	43,63	31,67	90,09	811,24
Обед						
170	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2,65	2,92	14,3	95,29
591	Гуляш из курицы	175	23,80	19,52	5,74	203,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
389	Сок яблочный	200	0,27	0,00	22,80	92,27
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
	Итого за обед	885	40,86	30,58	114,8	813,62
	Всего за день					
День 10 (четверг)						
Завтрак						
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	23,74	35,4	4,39	432,38
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
847	Плоды или ягоды (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за завтрак	605	29,09	36,3	57,64	647,28
Обед						
132	Рассольник «Ленинградский»	250	15,3	28,9	14,87	156,8
265	Плов из говядины	250	16,72	10,49	22,88	214,00
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,00
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
267	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Итого за обед	830	41,67	46,95	124,21	819,5
	Всего за день	1435	70,76	83,25	181,85	1466,78
День 11 (пятница)						
Завтрак						
4	Каша рисовая	250	9,62	12,5	86,12	385,75
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9
	Итого за завтрак	560	22,37	22,00	147,57	718,65
Обед						
201	Суп крестьянский с куриным мясом	285	5,99	7,54	15,53	148,28
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80
391	Котлеты с соусом	130	12,98	11,1	16,02	216,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
	Итого за обед	875	27,02	25,06	111,17	904,64
	Всего за день	1435	49,39	47,06	258,74	1623,29
День 12 (суббота)						
Завтрак						

282	Каша пшенная молочная	250	9,73	12,37	44,88	323,61
945	Чай с молоком	200	1,48	1,60	16,40	86,00
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
267	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Итого за завтрак	570	21,21	21,43	142,31	841,51
Обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,50	160,05
210	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,14	10,1	10,63	140,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	<u>115,80</u>
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,00
	Итого за обед	860	29,28	30,39	125,94	932,19
	Всего за день	1430	50,49	51,82	268,25	1773,70