

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

Примерное двенадцатидневное перспективное меню питания школьников
 7-11 лет (сентябрь-декабрь)

МБОУ «Арборская основная общеобразовательная школа»

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 (понедельник)						
Горячий завтрак						
281	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	100,00
424	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
847	Фрукты или ягоды (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за завтрак	580	18,9	17,1	77,12	531,19
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60
637/ 41	Птица отварная с соусом	130	21,42	14,72	2,08	226,32
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53
278	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	1,0	0,05	27,5	110,00
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за обед	750	36,15	24,22	99,65	766,05
	Всего за день	1330				1297,24
День 2 (вторник)						
Завтрак						
290	Каша манная молочная жидкая	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
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00
	Итого за завтрак	530	14,86	12,34	89,98	506,24
Обед						
99	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80
374	Рыба тушеная в том соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2
304	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	241,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,00
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	730	23,63	15,5	90,73	610,60
	Всего за день	1260				
День 3 (среда)						
Завтрак						
297	Каша ассорти «Дружба»	200	6,20	8,60	42,7	284,30
496	Какао с молоком	200	4,6	4,3	25	144,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5

	Итого за завтрак	500	16,63	21,9	92,74	674,9
Обед						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
608/ 41	Котлеты с соусом	110	12,76	10,36	14,64	203,07
90	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17
278	Компот из изюма	200	1,0	0,05	27,5	110,00
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за обед	790	27,48	28,91	98,99	763,46
	Всего за день	1290				1438,36
День 4(четверг)						
Завтрак						
279	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200	7,42	7,26	36,39	243,73
945	Чай с молоком	200	1,48	1,60	16,40	86,00
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00
847	Плоды или ягоды (яблоки)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за завтрак	580	15,38	9,8	102,45	564,73
Обед						
170	Борщ из свежей капусты с мясом	265	2,65	2,92	14,31	95,29
400/ 465	Тефтели из говядины с рисом	110	8,98	13,96	10,68	204,28
688	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,00
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за обед	795	21,89	22,83	97,58	681,31
	Всего за день	1335				1246,04
День 5 (пятница)						
Завтрак						
199	Биточки манные с яйцом	200	12,07	10,77	50,28	340,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	100,00
847	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за завтрак	540	18,71	14,19	98,76	581,80
Обед						
160	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,13
492	Плов из птицы	150	14,4	13,86	25,09	285,00
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	140,00
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за обед	780	24,47	29,25	93,11	747,73
	Всего за день	1320				1329,53
День 6 (суббота)						
Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
267	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Итого за завтрак	510	14,24	12,39	104,6	559,10
Обед						
132	Рассольник «Ленинградский»	200	12,6	25,6	11,9	125,5

321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
608	Щицели	100	15,55	11,55	15,70	228,75
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за обед	760	36,74	51,31	105,8	831,65
	Всего за день	1270				1390,75
День 7 (понедельник)						
Завтрак						
1	2	3	4	5	6	7
282	Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,90	35,91	266,89
496	Какао с молоком	200	4,6	4,3	25	144,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого за завтрак	500	18,22	23,2	85,95	657,49
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,87	12,3	173,48
591	Гуляш из говядины	100	14,44	16,58	3,80	224,10
304	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	241,6
639	Компот из смеси сухофруктов(курага)	200	1,0	0,05	27,5	110,00
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	730	32,5	29,56	104,3	836,18
	Всего за день	1230			2	1493,67
День 8 (вторник)						
Завтрак						
270	Каша ячневая молочная	200	5,21	10,47	38,27	271,26
424	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
945	Чай с молоком	200	1,48	1,60	16,40	86,00
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00
	Итого за завтрак	520	17,87	17,31	94,33	608,26
Обед						
99	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80
688	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2
639	Компот из смеси сухофруктов (чернослив)	200	1,0	0,05	27,5	110,00
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за обед	760	29,05	15,21	105,0	689,74
	Всего за день	1280				1298
День 9 (среда)						
Завтрак						
219	Сырники из творога	200	25,88	20,6	26,8	396,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	100,00
847	Плоды или ягоды (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак	500	29,48	23,26	55,1	543,84
Обед						
170	Борщ из свежей капусты с мясом	265	2,65	2,92	14,31	95,29
591	Гуляш из курицы	155	19,72	17,89	4,76	168,20
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53
399	Сок яблочный	200	1,0	0,20	20,2	84,8

123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за обед	840	34,96	28,22	95,36	701,62
	Всего за день	1340				1245,46
День 10 (четверг)						
Завтрак						
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	205	18,99	28,32	3,51	345,90
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9
	Итого за завтрак	505	30,03	37,54	55,69	632,80
Обед						
201	Суп крестьянский с куриным мясом	220	4,79	6,03	12,42	118,62
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
608/ 41	Котлеты с соусом	110	12,76	10,36	14,64	203,07
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого за обед	790	26,7	22,37	112,4	750,31
	Всего за день	1295				1383,11
День 11 (пятница)						
Завтрак						
4	Каша рисовая	200	7,70	10,00	68,9	308,60
496	Какао с молоком	200	4,6	4,3	25,00	144,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
847	Плоды или ягоды (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за завтрак	540	15,74	14,92	123,8	593,60
					8	
Обед						
197	Рассольник «Ленинградский»	200	1,53	3,66	10,54	80,13
382	Голубцы ленивые	160	13,63	13,25	5,63	228,29
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
267	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9
	Итого за обед	710	26,29	24,61	111,4	804,92
					9	
	Всего за день	1250				1398,52
День 12 (суббота)						
Завтрак						
282	Каша пшенная молочная	200	7,79	9,90	35,91	266,89
945	Чай с молоком	200	1,48	1,60	16,40	86,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
580	Булочка молочная	60	5,88	2,78	34,74	187,31
	Итого за завтрак	500	18,18	14,6	106,7	634,2
Обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,61	3,56	12,46	128,04
210	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за обед	700	25,03	25,00	98,56	751,98

	Всего за день	1200				1386,18