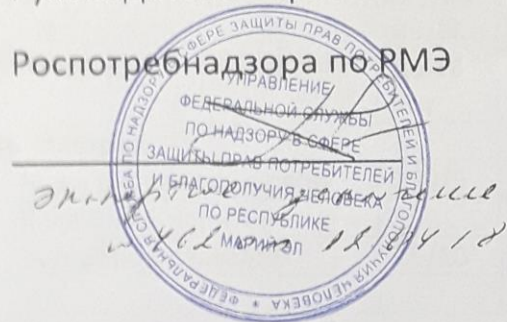


Согласовано

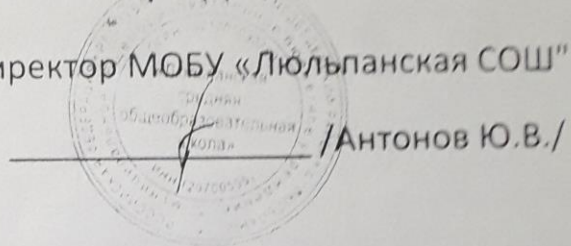
Руководитель Управления

Роспотребнадзора по РМЭ



«Утверждаю»

Директор МОБУ «Люльпанская СОШ»



Перспективное меню на 10 дней  
для детей с 12 до 18 лет  
на осенне – зимний период  
МОБУ «Люльпанская средняя  
общеобразовательная школа»

**Примерное перспективное 10-дневное меню по питанию детей МОБУ  
«Люльпанская средняя общеобразовательная школа»**

№ рец	Наименование блюда	Масса порци и с 12 до 18 лет	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	С
<b>1 день завтрак</b>										
302	Каша рисовая с маслом	250/5	9.67	20.25	53.31	299.87	157.1 2	42.56	0.85	-
692	Кофейный напиток	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
1	Бутерброд с маслом	15/10	1.1	9.0	6.8	115	26.6	-	0.22	-
						<b>570.77</b>				
<b>обед</b>										
139	Суп гороховый с кур.	300/25	4.99	6.96	11.88	308.24	49	50.48	3.3	11.7 6
516	Рожки отварные с маслом	200/5	7.2	6.1	51.09	337	15.7	11.25	1.32	-
437	Гуляш	80/50	40.32	28	40.67	253.56	27.92	24.41	1.6	2.4
50	Капуста тушёная	50	1.6	2.55	2.1	39.8	132	66.5	2.5	60
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	75.8	7.2	8.0	1.16	-
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
						<b>1192.8</b>				
<b>полдник</b>										
ТН	Печенье	30	6.6	8.5	72.7	117.4	-	-	-	-
ТН	Сок яблочный	200	1.33	-	28.26	112	-	-	-	1.33
						<b>229.4</b>				
<b>Итого:</b>						<b>1992.97</b>				
<b>2 день завтрак</b>										
302	Каша геркулес-я с маслом	250/5	11.5	15.37	42.62	344.5	485	358.7	47.2	2.6
693	Какао с молоком	200	5.87	6.38	33.56	155.9	152.5	21.32	0.36	3.63
3	Бутерброд с сыром	15/20	4.7	7.9	7.3	123	13.9	-	0.14	-
						<b>623.4</b>				
<b>обед</b>										
124	Щи из свежей кап с кур и сметаной	300/25 /10	7.8	6.98	12.8	254.23	68.61	43.95	2.1	51.5 4
511	Рис отварной	200	4.8	12	47.6	326	8.0	35.05	0.9	-
528	Соус красный основной	50	0.03	0.8	2.14	37.98	9.45	62.55	0.2	1.5
369	Рыба отварная	100	22.57	5.42	-	148.57	124.8 2	121.3	1.94	-
78	Икра морковная	50	1	2.55	5.3	48	18.5	11	0.7	5
686	Чай с лимоном	200	0.1	-	15.2	59	0.03	0.12	0.08	0.08
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
						<b>1052.18</b>				
<b>полдник</b>										
ТН	Вафли	30	1.6	1.4	40.05	105	-	-	-	-
697	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	28	182	242	-

<b>225</b>										
<b>Итого: 1900.58</b>										
<b>3 день завтрак</b>										
302	Каша пшённая с маслом	250/10	10.06	20.25	95.65	450.41	222.1 2	78.75	2.26	2.12
630	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	-	-	-	-
1	Бутерброд с маслом.	15/10	1.1	9.0	6.8	115	26.6	-	0.22	-
<b>652.41</b>										
<b>обед</b>										
132	Рас-к Ленинградский	250/25	3.0	4.5	20.1	135	51	31	3.5	7.3
297	Гречка отварная	200	9.13	11.7	28.56	270.7	14.8	124.0	4.35	-
463	Сарделька паровая	100	21.86	13.46	23.49	305.73	116.5	-	1.81	-
78	Икра свекольная	50	1	2.55	5.3	48	-	-	-	-
692	Кофейный напиток	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
ТНН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
<b>1093.73</b>										
<b>полдник</b>										
ТНН	Пряник	50	2.5	2.25	20.66	106.16	-	-	-	-
648	Кисель из конц-та фрук.	200	0.22	-	16.3	80.2	7.1	0.4	0.03	0.1
<b>186.36</b>										
<b>Итого: 1932.5</b>										
<b>4 день завтрак</b>										
302	Каша манная с маслом	250/5	5.32	13.37	70.75	370.75	214	31.62	0.92	2.16
692	Кофейный напиток с мол	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
3	Бутерброд с сыром	50/20	10.5	4.6	24	170	13.9	-	0.14	-
<b>696.65</b>										
<b>обед</b>										
110	Борщ с курицей со сметаной	300/25 /10	11.61	9.84	19.8	270.7	62.88	44.05	2.52	28.3 8
302	Каша пшеничная с маслом	200/5	5.87	7.31	28.45	266.5	195.2	22.44	2.91	2.08
487	Куры отварные	100	23	23.14	112	241	16	18	1.6	7.7
101	Зелёный горошек	50	0.7	1.3	2.3	23	-	-	-	-
639	Компот из с/ф	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
ТНН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
<b>1135.5</b>										
<b>полдник</b>										
769	Булочка домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394	-	-	-	-
ТНН	Сок яблочный	200	1.33	-	28.26	112	-	-	-	-
<b>506</b>										
<b>Итого: 2338.15</b>										
<b>5 день завтрак</b>										
516	Рожки отварные с маслом	200/5	7.2	6.1	51.09	337	15.7	11.25	1.32	-
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	75.8	7.2	8.0	1.16	-
ТНН	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.35	23.79	126	-	-	-	-
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.2	27.5	-	-	0.03
<b>602</b>										
<b>обед</b>										
140	Суп картофель с макар. изд.	300/25	12.12	4.68	70.66	330.92	37.12	47.84	2.46	26.1

436	Жаркое по-домашнему	250	5.11	13.87	50.36	334.55	81	71.38	2.83	11.4
101	Огурец солёный	30	0.06	--	0.12	0.99	-	-	-	-
648	Кисель из конц-та фрук	200	0.22	-	16.3	80.2	7.1	0.4	0.03	0.1
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
<b>925.06</b>										
<b>полдник</b>										
ТН	Яблоко	100	0.9	-	8.1	40	-	-	-	60
ТН	Конфета шоколадная	25	35	12.2	75	410	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	75.8	7.2	8	1.16	-
<b>525.8</b>										
<b>Итого: 2052.86</b>										
<b>6 день завтрак</b>										
302	Каша гречневая с масл	250/5	11.41	14.62	35.7	338.32	254.6 2	153	4.35	2.6
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
1	Бутерброд с маслом	15/10	1.1	9	6.8	115	26.6	-	0.22	-
<b>609.22</b>										
<b>обед</b>										
138	Суп кур-й с греч круп.	300/25	3.3	3.6	24.6	145.5	30.94	39.87	2.05	21.8
492	Плов из курицы	250	34.25	25.62	70.32	679.6	41.51	73.12	2.76	2.68
50	Капуста тушёная	50	1.6	2.55	2.1	39.8	132	66.5	2.5	60
686	Чай с лимоном	200	0.1	-	15.2	59	0.03	0.12	0.08	0.08
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
<b>1102.3</b>										
<b>Полдник</b>										
ТН	Печенье	30	3.75	5.9	37.2	208.5	-	-	-	-
639	Компот из с/ф	200	5.87	6.38	33.56	153.9	151.5	21.32	0.36	1.63
<b>362.4</b>										
<b>Итого: 2073.92</b>										
<b>7 день завтрак</b>										
354	Вареники ленивые с мас	100/5	14	11.3	14.1	219	109.5	19.59 2	20.8	0.3
693	Какао с молоком	200	5.87	6.38	33.56	155.9	152.5	21.32	0.36	3.63
3	Бутерброд с сыром	15/20	10.5	4.6	24	170	13.9	-	0.14	-
<b>544.9</b>										
<b>обед</b>										
142	Суп рыбный	300	37.44	26.28	38.12	224.77	28.57	39.44	1.44	15.6
516	Рожки отварные с масл	200/5	7.2	6.1	51.09	337	15.7	11.25	1.32	-
451	Котлета	100	15.71	14.28	16	261.42	-	-	-	-
78	Икра свекольная	100	1.7	8	16.8	142.42	37	22	1.4	10
692	Кофейный напиток	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
<b>1299.91</b>										
<b>полдник</b>										
ТН	Вафли	30	1.6	1.4	40.5	105	-	-	-	-
ТН	Сок яблочный	200	1.33	-	28.26	112	-	-	-	-
<b>217</b>										
<b>Итого: 2061.81</b>										

<b>8 день завтрак</b>										
302	Каша «Дружба» с масл	250/5	11.93	14.5	41.76	362.12	227.75	47.66	1.02	1.62
630	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	-	-	-	-
ТН	Хлеб пшеничный	60	3.96	0.42	28.54	151.8	-	-	-	-
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.2	27.5	-	-	0.03
						<b>664.12</b>				
<b>обед</b>										
139	Суп горох-й с кур.	300/25	4.99	6.96	11.88	308.24	49	50.48	3.3	11.76
511	Рис отварной	200	4.8	12	47.6	326	8	35.05	0.9	-
528	Соус красный основной	50	0.03	0.8	2.14	37.98	9.45	62.55	0.2	1.5
369	Рыба отварная	100	22.57	5.42	-	148.57	124.82	121.3	1.94	-
101	Зелёный горошек	50	0.7	1.3	2.3	23	-	-	-	-
639	Компот из с/ф	200	5.87	6.38	33.56	153.9	151.5	21.32	0.36	1.63
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
						<b>1176.09</b>				
<b>полдник</b>										
ТН	Пряник	50	2.5	2.25	20.66	106.16	-	-	-	-
648	Кисель из конц-та фрук	200	0.22	-	16.3	80.2	7.1	0.4	0.03	0.1
						<b>186.36</b>				
<b>Итого:</b>						<b>2026.57</b>				
<b>9 день завтрак</b>										
160	Суп молочный	300	6.69	7.34	26.59	212.77	185.4	24.86	0.49	1.95
692	Коф-й напиток с мол-м	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
1	Бутерброд с маслом	15/10	1.1	9.0	6.8	115	26.6	-	0.22	-
						<b>483.67</b>				
<b>обед</b>										
124	Щи из свеж капусты со сметаной	300/25/10	7.8	6.98	12.8	254.23	68.61	43.95	2.1	51.54
297	Гречка отварная	200	9.13	11.7	28.56	270.7	14.8	124.0	4.35	-
439	Печень туш-я в соусе	100/50	25.71	14.42	4.42	254.28	37.48	24.28	6.71	11.41
101	Огурец солёный	30	0.06	-	0.12	0.99	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	75.8	7.2	8	1.16	-
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
						<b>1034.4</b>				
<b>полдник</b>										
ТН	Яблоко	100	0.9	-	8.1	40	-	-	-	60
ТН	Конфета шоколадная	25	35	12.2	75	410	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	75.8	7.2	8	1.16	-
						<b>525.8</b>				
<b>Итого:</b>						<b>2043.87</b>				
<b>10 день завтрак</b>										
302	Каша пшеничная с мас	250/5	7.33	9.13	35.56	333.12	244	28.05	3.63	2.6
693	Какао с молоком	200	5.87	6.38	33.56	155.9	152.5	21.32	0.36	3.63
3	Бутерброд с сыром	15/20	10.5	4.6	24	170	13.9	-	0.14	-
						<b>659.02</b>				
<b>обед</b>										

140	Суп с макар-ми изд.	300/25	12.12	4.68	70.66	330.92	37.12	47.84	2.46	26.16
520	Пюре картоф-е с масл.	200/5	4.2	9	29.2	218	54.78	43.58	0.02	34.6
487	Куры отварные	100	23	23.14	112	241	16	18	1.6	7.7
78	Икра морковная	50	1	2.55	5.3	48	18.5	11	0.7	5
648	Кисель из конц-та фрук	200	0.22	-	16.3	80.2	7.1	0.4	0.03	0.1
ТН	Хлеб ржаной	80	5.6	0.8	36.4	178.4	-	-	-	-
						<b>1096.52</b>				
<b>полдник</b>										
769	Булочка домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394	-	-	-	-
639	Компот из с/ф	200	5.87	6.38	33.58	153.9	151.5	21.32	0.36	1.63
						<b>547.9</b>				
<b>Итого:</b>						<b>2303.44</b>				