

Согласовано

Руководитель Управления

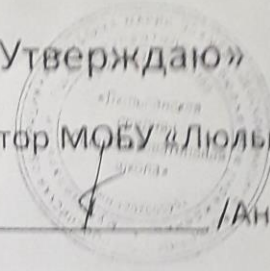
Роспотребнадзора по РМЭ



«Утверждаю»

Директор МОБУ «Люльпанская СОШ

/Антонов Ю.В./



Перспективное меню на 10 дней
для детей с 7-11 лет

на осеннее – зимний период

МОБУ «Люльпанская средняя общеобразовательная
школа»

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

№ рец	Наименование блюда	Масса порций 7-11лет	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	С
1 день завтрак										
302	Каша рисовая с маслом	200/5	7.74	16.2	42.65	239.9	125.7	34.05	0.68	293.9
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	-
						510.8				
обед										
139	Суп гороховый с кур.	250/25	4.16	5.8	9.9	256.87	40.84	42.07	2.75	9.8
516	Рожки отварные с масл.	200/5	7.2	6.1	51.09	337	15.7	11.25	1.32	-
437	Гуляш	80/50	40.3	28	40.67	253.56	27.92	24.41	1.6	2.4
50	Капуста тушёная	50	1.06	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	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
						1096.83				
полдник										
ТН	Печенье	30	6.6	8.5	72.7	117.4	-	-	-	-
ТН	Сок яблочный	200	1.33	-	28.26	112	-	-	-	1.33
						229.4				
Итого:						1837.03				
2 день завтрак										
302	Каша геркулес-я с масл.	200/5	9.2	12.3	34.1	275.6	388	287	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	-
						554.5				
обед										
124	Щи из свежей кап с кур и сметаной	250/25/5	6.5	5.82	10.67	211.86	57.18	36.63	1.75	42.95
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	80	18.5	4.34	-	118.85	99.86	97.09	1.55	-
78	Икра морковная	50	1	2,55	5,3	48	18,2	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	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
						893.49				
полдник										
ТН	Вафли	30	1.6	1.4	40.05	105	-	-	-	-
697	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	28	182	242	-
						225				
Итого:						1672.99				
3 день завтрак										
302	Каша пшённая с маслом	200/5	8.05	16.2	76.52	360.33	177.7	63.0	1.81	1.73
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	-
						562.33				
обед										
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	80	18.7	11.5 4	20.13	262.05	99.86	-	1.55	-
78	Икра свекольная	50	1	2.55	5.3	48	18.5	11	0.7	5
692	Кофейный напиток	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
ТНН	Хлеб ржаной	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
1005.45										
полдник										
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
186.36										
Итого:		1754.14								
4 день завтрак										
302	Каша манная с маслом	200/5	4.26	10.7	56.6	296.6	171.2	25.93	0.74	1.73
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	15/20	10.5	4.6	24	170	13.9	-	0.14	-
622.5										
обед										
110	Борщ с курицей и сметаной	250/25/ 5	9.68	8.2	16.5	225.59	52.4	36.71	2.1	23.6 5
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	80	18.4	18.5 1	89.6	192.8	12.8	14.4	1.28	6.16
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	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
997.59										
полдник										
769	Булочка домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394	-	-	-	-
ТНН	Сок яблочный	200	1.33	-	28.26	112	-	-	-	-
506										
Итого:		2126.09								
5 день завтрак										
516	Рожки отварные с масл.	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
602										
обед										
140	Суп картоф с макар. изд.	250/25	10.1	3.9	58.89	275.77	30.94	39.87	2.05	21.8
436	Жаркое по-домашнему	200	4.09	11.1	40.29	267.64	64.8	57.11	2.27	9.12
ТНН	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
ТНН	Хлеб ржаной	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
758.4										
полдник										
ТНН	Яблоко	100	0.9	-	8.1	40	-	-	-	60
ТНН	Конфета шоколадная	25	35	12.2	75	410	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0.13	-	14.3	59	-	-	-	-
509										
Итого:		1869.4								
6 день завтрак										

302	Каша гречневая с масл.	200/5	9.13	11.7	28.56	270.66	203.7	122.4	3.48	2.08
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	-
541.56										
обед										
138	Суп кур-й с греч круп.	250/25	2.75	3.0	20.5	121.25	30.94	39.87	2.05	21.8
492	Плов из курицы	200	27.4	20.5	56.26	543.72	33.21	58.5	2.21	2.15
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
ТНН	Хлеб ржаной	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
						897.57				
полдник										
ТНН	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
362.4										
Итого:		1801.53								
7 день завтрак										
354	Вареники ленивые с мас	100/5	14	11.3	14.1	219	109.5	19.59	20.82	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	-
544.9										
обед										
142	Суп рыбный	250	31.2	21.9	31.77	187.31	23.81	32.87	1.2	13
516	Рожки отварные с масл	200/5	7.2	6.1	51.09	337	15.7	11.25	1.32	-
451	Котлета	80	12.6	11.4 2	12.8	209.14	20.63	11.78	1.12	0.16
78	Икра свекольная	50	1.02	4.8	10.08	85.45	22.2	13.2	0.8	6
692	Кофейный напиток	200	5.87	6.38	33.56	155.9	151.5	21.32	0.36	1.63
ТНН	Хлеб ржаной	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
1108.6										
полдник										
ТНН	Вафли	30	1.6	1.4	40.5	105	-	-	-	-
ТНН	Сок яблочный	200	1.33	-	28.26	112	-	-	-	-
217										
Итого:		1870.5								
8 день завтрак										
302	Каша «Дружба» с масл	200/5	9.55	11.6	33.41	289.7	128.2	38.13	0.82	1.3
630	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	-	-	-	-
ТНН	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.35	23.79	126.5	-	-	-	-
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.2	27.5	-	-	0.03
566.4										
обед										
139	Суп горох-й с кур.	250/25	4.16	5.8	9.9	256.87	40.84	42.07	2.75	9.8
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	80	18.5	4.34	-	118.85	99.86	97.09	1.55	-
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
ТНН	Хлеб ржаной	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
1050.4										
полдник										
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
186.36										
Итого:		1803.16								
9 день завтрак										
160	Суп молочный	250	5.58	6.12	22.16	177.31	154.5	2072	0.41	1.63
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	-
448.21										
обед										
124	Щи из свеж капусты со сметаной	250/25/5	6.5	5.82	10.67	211.86	57.18	36.63	1.75	42.95
297	Гречка отварная	200	9.13	11.7	28.56	270.7	14.8	124.0	4.35	
439	Печень туш-я в соусе	80/50	20.5	11.54	3.54	203.42	29.94	19.42	5.37	9.13
ТН	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	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
896.57										
полдник										
ТН	Яблоко	100	0.9	-	8.1	40	-	-	-	60
ТН	Конфета шоколадная	25	35	12.2	75	410	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0.13	-	14.3	59	-	-	-	-
509										
Итого:		1853.78								
10 день завтрак										
302	Каша пшеничная с мас	200/5	5.87	7.31	28.45	266.5	195.2	22.44	2.91	2.08
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	-	-	-	-
545.4										
обед										
140	Суп с макар-ми изд.	250/25	10.1	3.9	58.89	275.77	30.94	39.87	2.05	21.8
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	80	18.4	18.51	89.6	192.8	12.8	14.4	1.28	6.16
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	60	4.2	0.6	27.3	133.8	-	-	-	-
906.57										
полдник										
769	Булочка домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394	-	-	-	-
639	Компот из с/ф	200	5.87	6.38	33.56	153.9	151.5	21.32	0.36	-
547.9										
Итого:		1999.87								