

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Елеевская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 А.Е. Горохова



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Елеевская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

возрастная категория: с 12 лет

День/ № рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	P
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
297	Каша овсяная на молоке с/м	200/10	3,12	0,01	20,0	150	0,02	0,12	-	-	13,2	12,5	4,2	188
1	Бутерброд с маслом	50/15	10,9	1,7	21,0	190	0,06	0,9	-	0,1	21,1	-	-	17
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	1,1	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
	Кондитерское изделие	60	0,2	-	26,2	152	0,08	-	0,02		8,7	6,0	0,6	27
	Итого за завтрак:	550	14,5 2	1,71	82,4	552	0,08	2,12	0,02	2,9	46,1	19,3	4,8	233, 5
<b>Обед</b>														
124	Щи из св. капусты с говядиной	250	9,4	8,9	10,4	161	0,2	-	0,11	72,0	56,4	25,6	1,1	87,2
302	Каша гречневая с маслом	150/10	5,1	7,0	29,8	182	0,02	0,1	-	-	13,2	125	4,2	188
413	Сарделька отварная	100	7,5	16,4	1,2	181	2,1	-	0,04	-	28,5	24,7	1,6	141
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	150	-		0,1	-	14,5	28,0	2,7	75,5
571	Горошек зел. консервир.	50	1,0	0,1	2,22	21,0	-	1,4	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
638	Компот из чернослива	200/15	0,6	-	29,0	116	-		-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за обед:	815	27,3	35,2	96,9	851	2,32	0,1	0,26	99,7	134, 4	239, 8	10,7	346

	<b>Итого за день:</b>		41,8 2	36,91	179,3	<b>1403</b>	2,4	2,13	0,28	102, 6	180, 5	259, 1	15,5	579, 5
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>													
733	Оладьи печеные с повидлом	200/30	14,5	14,5	91,3	480	-		0,2	0,1	2,1	1,0	0,3	81,7
686	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	0,03	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Вафли	50	2,2	3,5	27,3	131	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за завтрак:	553	15,8	14,6	131,3	778		4,52	0,23	28,4	43,4	15,0	0,6	113, 4
	<b>Обед</b>													
139	Суп картоф. с крупой с мясным бульоном	250	9,4	8,9	32,2	198	0,02	4,54	0,24	11,5	34,4	38,2	2,6	123
436	Жаркое по-домашнему	200	19,4	18,2	17,6	305	1,0		0,3	21,6	38,2	74,4	5,7	400
Таб.32	Свекла вареная порционная	35	0,9	0,1	5,5	25	-	2,3	0,01	1,9	31,1	18,0	1,2	36,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Конфеты шоколадные	50	0,2	-	26,2	122								
638	Компот из кураги	200/15	1,2	-	31,6	126	-		0,02	0,8	32,0	21,9	0,6	29,2
	Итого за обед:	800	34,6	27,8	134,3	926	1,02	6,84	0,58	35,8	149, 2	175, 5	11,8	650, 2
	<b>Итого за день:</b>		50,4	42,4	265,6	<b>1704</b>	1,02	11,3 6	0,81	64,2	192, 6	190, 5	12,4	763, 6
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>													
297	Каша ячневая с/м	200/5	3,12	0,4	20,0	131,4	0,04	-		-	-			
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,06	-	-	0,8	31,6	-	-	162
693	Какао на молоке	200/20	4,9	5,0	32,5	190	0,01		0,04	1,3	12,2	12,1	0,7	116
	Печенье	50	2,2	3,5	27,3	110	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за завтрак:	505	19,1 2	13,6	83,4	658,4	0,11		0,14	2,1	344, 4	39,7	2,7	351, 8
	<b>Обед</b>													
132	Расольн. Ленинградский на кур. бульоне со сметаной	250	9,5	8,6	24,4	231	0,3	0,01	0,14	58,5	37,6	32,6	5,7	110

443	Плов из говядины	200/35	16,5	9,0	28,9	266	0,5	3,4	0,09	3,0	13,9	32,0	1,6	133
571	Горошек зел. консервир.	50	1,0	0,1	2,22	21,0	-	1,4	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
631	Компот из плодов и ягод	200/15	0,2	-	25,8	153	-	0,2	0,01	5,2	6,8	3,6	0,9	4,4
	Итого за обед:	800				863								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1521,4</b>								
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>													
328	Каша пшёная на молоке	200/10	6,4	3,3	25,3	129,6	-	0,3	0,02	5,1	31,2		1,3	
96	Масло порционное	20	-	8,6	-	154	0,02	3,1	-	-	-	0,02	-	0,6
692	Напиток кофейный	200/20	2,8	3,1	37,7	160	-		-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Фрукт свежий	100	1,6	-	20,3	102		4,2						
	Итого за завтрак:	600				652,6								
	<b>Обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	6,1	8,6	17,4	193	0,2	0,01	0,02	20,5	37,6	-	1,2	-
332	Макаронные изделия отварные	200/10	4,08	3,8	22,0	142,2	-	0,02	0,8	-	12,0	8,3	0,8	51,2
377	Рыба запеченная	75	17,8	9,5	21,6	160	0,03		0,01	5,2	35,9	26,4	0,9	134
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из изюма	200/15	0,4	-	27,4	106	-		0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:	800				763								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1415,6</b>								
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша гречневая с/м	200/10	5,1	7,0	29,8	320	0,02	0,1	-	-	13,2	125	4,2	188
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-		-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
571	Горошек зел. консервир.	30	1,0	0,1	2,22	21,0	-	1,4	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Вафли	55	2,2	3,5	27,3	131	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за завтрак:	550				639								



**Неделя: вторая**

<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>													
297	Каша пшениая на воде с/м	200/10	7,2	1,6	39,9	233	0,02		0,03	-	8,7	7,5	2,5	122
2	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	1,8	2,9	21,0	117,1	-	-	0,04	0,35	7,6	-	0,5	-
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
638	Компот из кураги	200/15	1,2	-	32,5	126	-	0,2	0,02	0,8	32,0	21,9	0,7	116
	Фрукт свежий	100	1,6	-	20,3	102		4,2						
	Итого за завтрак:	605	21,9	22,9	115,8	818,1	0,03	0,21	0,2	1,15	91,5	72	4,5	336,5
	<b>Обед</b>													
181	Суп из консервы с перловой крупой	250/25	6,1	2,3	15,2	111,3	0,04	-	0,06	10,2	23,7	-	0,9	79,9
332	Макаронные изделия отварные	180/10	4,08	3,8	22,0	142,2	-	0,02	0,8	-	12,0	8,3	0,8	51,2
377	Рыба запеченная	75	17,8	9,5	21,6	160	0,03		0,01	5,2	35,9	26,4	0,9	134
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	0,03	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за обед:	805	30,08	21,7	83	786,5	0,04	5,02	0,93	15,2	94,83	65,1	9,8	358,1
	<b>Итого за день:</b>					<b>1604,6</b>								
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>													
358	Сырники из творога	200/15	18,3	17,7	7,2	273	0,04		0,06	0,5	125,8	27,3	0,6	212
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,03	-	-	-
	Вафли	70	1,7	15,1	32,3	270								
	Фрукт свежий	100	1,6	-	20,3	102		4,2						
	Итого за завтрак:	600	20	32,8	71,7	703	0,04	1,0	0,06	0,5	125,8 2	27,3	0,6	212
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный с макар издел. на кур.буль	250	5,9	6,4	16,5	147	0,3	-	1,61	16,5	18,4	-	1,6	-
520	Пюре картофельное с/м	200/10	4,2	9,1	26,5	218			0,01	16,2	26,9		0,7	
413	Сардельки отварные	80	8,7	17,7	3,0	205	0,5							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5

638	Компот из сухофруктов	200/15	0,6	-	29,0	116	-	0,2	-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за обед:	805	24,1	36,1	101,5	836	0,8	0,2	1,64	33,9	94,8	55,7	5,2	82,2
	<b>Итого за день:</b>		44,1	68,9	173,2	<b>1539</b>	0,84	1,2	1,7	34,4	220,6 2	83	5,8	294, 2
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>													
311	Каша манная на молоке с/м	200/10	2,6	4,2	7,0	120	0,01	-	0,02	-	9,0	5,5	0,4	33,3
	Кондитерское изделие	80	0,2	-	26,2	190	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток с молоком	200/20	2,8	3,1	37,7	189	-	-	0,02	0,6	60,3	7,0	0,1	45,0
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-	-	0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:	550	9,1	7,9	92,1	606	0,01	-	0,14	0,6	85,5	40,1	0,5	152, 1
	<b>Обед</b>													
139	Суп картоф. с бобовыми	250	9,9	7,0	22,3	198	0,1		0,25	0,4	35,0	38,2	2,4	122
443	Плов из говядины	200/50	16,5	9,0	28,9	266	0,5		0,07	3,2	39,1	44,3	1,4	142
97	Сыр (порциями)	35	7,6	7,6	9,7	120	0,06		-	0,8	31,6	-	-	162
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из изюма	200/15	0,4	-	27,4	106	-		0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:	800	37,9	24,2	109,5	840	0,66	0,36	0,36	4,4	135,2	113, 9	6,1	513, 3
	<b>Итого за день:</b>		47	32,1	201,6	<b>1446</b>	0,67	0,36	0,5	5,0	220,7	154	6,6	665, 4
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша гречневая с/м	200/10	8,4	10,8	41,2	303	0,02		-	-	13,2	125	4,2	188
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,03	-	-	-
	Конфеты шоколадные	75	0,2	-	26,2	122								
	Фрукт свежий	100	1,6	-	20,3	102		4,2						
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-	-	0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:	640	27,9	20,4	86,9	680	0,05	-	0,03	13,5	86,13	173, 4	6,7	365
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне со сметаной	250	9,5	8,6	24,4	231	0,3	0,01	0,14	58,5	37,6	32,6	5,7	110

216	Картофель тушеный	200/10	2,5	7,7	22,2	195,2	0,06	3,3	1	14	22	39	1,6	101
451	Биточки (котлеты)	75	7,9	7,2	6,0	195	-		0,03	-	7,4	12,9	1,4	74,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,6	-	31,4	124	-		0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за обед:	800	24,5	27,6	108,7	942,2	0,36	6,5	1,19	73	96,5	114,7	10,9	364,4
	<b>Итого за день:</b>		52,4	48	195,6	<b>1622,2</b>	0,41	6,5	1,22	86,5	182,63	288,1	17,6	729,4
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>													
328	Каша рисовая на молоке	200/5	3,8	15,3	42,6	240	-		0,07	7,9	44,9		1,3	
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	0,03	-	-	-
	Фрукт свежий	100	1,6	-	20,3	110		4,2						
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-	-	0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:	550	16,39	17	116,7	517	0,4	5,9	0,07	7,9	45,1	-	1,3	-
	<b>Обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,8	11,5	11,3	197	0,3		0,07	18,5	30,8		1,4	
332	Макаронные изделия отварные	150/10	4,08	3,8	22,0	142,2	-	0,02	0,8	-	12,0	8,3	0,8	51,2
101	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47	-	3,1						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
487	Курица отварная	75	9,2	3,7	0,2	73	1,2							
692	Кофейный напиток	200/15	2,8	3,1	37,7	160								
	Итого за обед:	800	26,38	28,9	102,22	824,2	1,5	1,42	1,06	20,5	85,3	213,9	7,4	272,2
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,77</b>	<b>45,9</b>	<b>218,92</b>	<b>1531,2</b>	1,9	7,32	1,13	28,4	130,4	213,9	8,7	272,2
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак</b>													
358	Сырники из творога	200/15	18,3	17,7	7,2	273	0,04		0,06	0,5	125,8	27,3	0,6	212
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,03	-	-	-
	Вафли	80	1,7	15,1	32,3	290								
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-	-	0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:	550	20	32,8	71,7	728	0,04	1,0	0,06	0,5	125,8	27,3	0,6	212

											2			
	<b>Обед</b>													
181	Суп из консервы с перловой крупой	250/25	6,1	2,3	15,2	111,3	0,04	-	0,06	10,2	23,7	-	0,9	79,9
	Рагу овощное с мясом	200/30	9,4	8,9	10,4	200	0,2	-	0,11	72,0	56,4	25,6	1,1	87,2
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	0,06		-	0,8	31,6	-	-	162
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из изюма	200/15	0,4	-	27,4	106	-		0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:	800	34,1	19,5	102,4	747,3	0,6	-	0,17	14,2	123,9	75,7	4,6	471,2
	<b>Итого за день</b>					<b>1475,3</b>								