



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Елеевская средняя общеобразовательная школа»

А.Е. Горохова

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

Неделя: первая

возрастная категория: с 7 до 11 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	200/5	3,12	0,01	20,0	132	0,02	0,12	-	-	13,2	12,5	4,2	188
1	Бутерброд с маслом	50/10	10,9	1,7	21,0	186	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:	540	14,5 2	1,71	82,4	530	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	100/15	5,1	7,0	29,8	182	0,02	0,1	-	-	13,2	125	4,2	188
413	Сарделька отварная	50	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.	30	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:	700	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>1381</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
	<b>Итого за завтрак:</b>	503	15,8	14,6	131,3	638		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	150/10	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	40	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из кураги	200/15	1,2	-	31,6	126	-		0,02	0,8	32,0	21,9	0,6	29,2
	<b>Итого за обед:</b>	700	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>1564</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
	<b>Итого за завтрак:</b>	505	19,1 2	13,6	83,4	548,4	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	150/35	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.	30	1,0	0,1	2,22	21,0	-	1,4	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5

	Хлеб ржано-пшеничный	40	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:	750				863								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1568</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
	Итого за завтрак:	500				709,6								
	<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	150/10	4,08	3,8	22,0	142,2	-	0,02	0,8	-	12,0	8,3	0,8	51,2
377	Рыба запеченная	50	17,8	9,5	21,6	160	0,03		0,01	5,2	35,9	26,4	0,9	134
	Хлеб ржано-пшеничный	40	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:	715				763								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1472,6</b>								
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша гречневая с/м	150/10	5,1	7,0	29,8	182	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:	500				574								
	<b>Обед</b>													
134	Суп крестьянский с крупой	250	9,2	5,6	20,1	172	0,2	0,05	0,02	0,14	17,5	20,4	1,5	104
216	Картофель тушеный	150	2,5	7,7	22,2	195,2	0,06	3,3	1	14	22	39	1,6	101

451	Биточки (котлеты)	50	7,9	7,3	6,0	195	2,4		0,03	-	7,4	12,0	1,4	74,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за обед:	705				817,2								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1391,2</b>								
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак</b>													
297	Каша овсяная на молоке с/м	200/5	3,12	0,01	20,0	132	0,02	0,12	-	-	13,2	12,5	4,2	188
1	Бутерброд с маслом	50/10	10,9	1,7	21,0	186	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
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-	-	0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:	580	14,5 2	1,71	82,4	637	0,08	2,12	0,02	2,9	46,1	19,3	4,8	233, 5
	<b>Обед</b>													
139	Суп картоф. с бобовыми	250	9,4	8,9	32,2	198	0,02	4,54	0,24	11,5	34,4	38,2	2,6	123
302	Каша гречневая с маслом	100/10	5,1	7,0	29,8	182	0,02	0,1	-	-	13,2	125	4,2	188
413	Сарделька отварная	50	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	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Конфеты шоколадные	35	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:	700	84,4	24,9	159,3	949	0,09	14,7 4	0,027	14,2	111	109, 5	51	250, 2
	<b>Итого за день</b>					<b>1586</b>								

**Неделя: вторая**

<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>													
297	Каша пшеничная 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	-







