

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Ильпанурская
основная общеобразовательная школа"

Г.Г.Князев

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "Ильпанурская основная общеобразовательная школа"

Неделя: первая

сезон: осенне-

зимний

возрастная категория: с 12 лет и

старше

День/ N. рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Понедельник	Завтрак					
679	Каша гречневая	200	3,67	5,76	24,53	164,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
1	Бутерброд с маслом	50/20	2,3	7,5	14,7	137
ГТН	Вафли	80	1	8,8	18,8	154,2
	Итого за завтрак:	540				513,9
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,99	7,58	16,53	190,05
443	Плов	200	18,3	10	32	295
214	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,01	142,35
639/3	Компот из с/ф	200	0,4		31,6	124
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	830				880,4
	Итого за день:					1394,3
Вторник	Завтрак					
185	Каша жидкая манная	200	7,1	4,1	29,3	184
685	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86

ТТН	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
7	Сыр порциями	20	2,2	2,9		35,3
ТТН	Груша	100	0,6	0,45	14,2	64,8
	Итого за завтрак:	575				517,1
	Обед					
126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,99	7,54	15,54	148,28
436	Жаркое по- домашнему	200	14,6	17	22,24	304
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	830				797,38
	Итого за день:					1314,48
Среда	Завтрак					
237	Запеканка из творога	150	29,2	8,8	47,4	384,62
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
ТТН	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
ТТН	Апельсин	100	0,95	0,2	8,6	40
	Итого за завтрак:	505				716,82
	Обед					
437	Гуляш	100	8,87	9,83	11,71	171
76	Рассольник домашний	250	9,75	10,09	8,49	163,15
332	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14
685	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	780				725,29
	Итого за день:					1442,11
Четверг	Завтрак					
185	Каша пшенная	200	7,8	4,8	29,6	198
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116

	ТТН	Хлеб пшеничный	50	5,07	0,49	6,61	147
7		Сыр порциями	20	2,2	2,9		35,3
ТТН		Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120,0
		Итого за завтрак:	670				616,3
		Обед					
214		Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,01	142,35
134		Суп крестьянский с крупой	250	9,81	10,11	125,25	180,9
242		Рыба отварная	90	15,3	4,1	0,7	100,8
321		Пюре картофельное	150	29,2	8,8	47,7	384,62
639/3		Компот из изюма	200	0,4		31,6	124
ТТН		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
		Итого за обед:	870				932,67
		Итого за день:					1548,97
Пятница		Завтрак					
210		Омлет со сливочным маслом	150	14,42	23,8	2,24	240
ТТН		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0
ТТН		Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
42		Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,01	72,8
693		Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
		Итого за завтрак:	525				587,8
		Обед					
		Борщ с капустой и картофелем	250	10,1	10,31	16,59	199,15
110							
679		Каша гречневая	180	3,67	5,76	24,53	164,7
415		Котлеты	90	8,32	16	16,96	179,2
685		Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
ТТН		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
		Итого за обед:	800				730,05
		Итого за день:					1317,85

Неделя: вторая

Понедельник	Завтрак					
185	Каша пшенная	200	7,8	4,8	29,6	198
693/3	Компот из с/ф	200	1,4	2	22,4	116
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	3,8	28,0	155,6
ГТН	Апельсин	100	0,4	0,4	10,0	42,0
	Итого за завтрак:	555				511,6
	Обед					
181	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158
332	Макаронны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14
437	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	8,87	9,83	11,71	171
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	820				718,14
	Итого за день:					1227,74
Вторник	Завтрак					
185	Каша пшеничная	200	8	4,2	31,6	200
685	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	137
213	Яйца вареные	40	5	5	0	63
ГТН	Сок фруктовый	200	1,43	6,09	8,36	93,9
	Итого за завтрак:	540				579,9
	Обед					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,99	7,58	16,33	190,05
492	Плов из птицы	180	18,3	10,00	32,00	295
126	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1
639/3	Компот из изюма	200	0,4		31,6	124
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	810				838,15
	Итого за день:					1408,05

Среда	Завтрак					
185	Каша жидкая манная	200	7,1	4,1	29,3	184
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ТТН	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
7	Сыр порциями	10	4,64	5,9		72,8
ТТН	Бананы	100	1,5		13,4	96,6
	Итого за завтрак:	565				645,6
	Обед					
415	Котлеты	90	8,32	16	16,96	179,2
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями	250	13,99	7,58	16,33	190,05
216	Пюре картофельное	180	6,62	5,42	31,73	202,14
685	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	800				786,39
	Итого за день:					1431,99
Четверг	Завтрак					
185	Каша овсяная	200	7,2	14,9	32,4	294,67
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
2	Бутерброд с повидлом	40/20	60	0,6	34,2	189
ТТН	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за завтрак:	560				665,67
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	10,1	10,31	16,59	199,15
679	Каша гречневая	180	3,67	5,76	24,53	164,7
371	Рыба припущенная	90	9,3	0,6		42
685	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
469	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	870				855,85
	Итого за день:					1490,32

Пятница	Завтрак					
210	Омлет со сливочным маслом	150	14,42	23,8	2,24	240,0
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
ГТН	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
96	Масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	75,0
ГТН	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	89,2
	Итого за завтрак:	615				696,4
	Обед					
126	Икра свекольная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,6	7,5	17,8	169,7
443	Плов	180	18,3	10	32	295
7	Сыр порциями	20	2,2	2,9	0	35,3
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58
ГТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	856				780,7
	Итого за день:					1477,1