

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 7 до 11 лет

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	6,57	4,19	32,32	185,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
1	Бутерброд с маслом	40/20	2,3	7,5	14,7	137
ТН	Вафли	60	1	8,8	18,8	154,2
	Итого за завтрак:	520				534,4
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,99	7,58	16,53	190,05
443	Плов	180	16,5	9	28,8	265,5
214	Капуста тушеная	60	1,85	4,32	23,01	142,35
639/3	Компот из с/ф	200	0,4		31,6	124
ТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	720				850,9
	Итого за день:					1385,3
Вторник	Завтрак					
185	Каша жидкая манная	150	7,1	6,1	15	200
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87

ТТН	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
7	Сыр порциями	20	2,2	2,9		72,8
ТТН	Груша	100	0,6	0,45	14,2	64,8
	Итого за завтрак:	525				571,6
	Обед					
126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,09	8,05	6,6	145,6
436	Жаркое по- домашнему	180	16,4	17,26	29,34	331,0
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:	760				821,7
	Итого за день:					1393,3
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	200	1,7	6,0	12,8	163,15
332	Макароны отварные	150	5,70	3,43	36,45	190,9
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:	730				714,05
	Итого за день:					1430,87
Четверг	Завтрак					
185	Каша пшенная	180	7,5	4,6	28,12	188,1
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	3,48	5,1	0,01	67,9
	ТТН	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120,0
		Итого за завтрак:	650				639,00
		Обед					
	214	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,01	142,35
	134	Суп крестьянский с крупой	200	7,84	8,08	100,2	144,72
	242	Рыба отварная	90	15,3	4,1	0,7	100,8
	321	Пюре картофельное	150	3,29	7,06	22,21	159,99
	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:	820				800,86
		Итого за день:					1439,86
	Пятница	Завтрак					
	210	Омлет со сливочным маслом	140	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:	515				587,8
		Обед					
	110	Борщ с капустой и картофелем	200	8,08	8,24	13,3	160,3
	679	Каша гречневая	150	6,57	4,19	32,32	185,2
	415	Котлеты	90	11,1	19,4	1,2	258,7
	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:	720				791,2
		Итого за день:					1379,00

Неделя: вторая

Понедельник		Завтрак				
185	Каша пшеничная	200	7,5	4,6	28,12	188,1
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
ТТН	Апельсин	100	0,4	0,4	10,0	42,0
	Итого за завтрак:	555				501,7
	Обед					
181	Уха с перловой крупой	200	4	6,1	21,4	158
332	Макаронные изделия отварные	150	5,70	3,43	36,45	190,4
437	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	8,65	8,78	10,25	171,3
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:	770				706,7
	Итого за день:					1208,4
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
ТТН	Сок фруктовый	200	1,43	6,09	8,36	93,9
	Итого за завтрак:	540				579,9
	Обед					
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,99	7,58	16,33	190,05
492	Плов из птицы	180	16,47	9,00	28,8	265,5
126	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1
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:	760				808,65
	Итого за день:					1388,55

Среда	Завтрак					
185	Каша жидкая манная	200	7,2	6,1	15,00	129
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				590,6
	Обед					
415	Котлеты	90	11,1	19,5	1,20	258,7
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	13,99	7,58	16,33	190,05
216	Пюре картофельное	180	3,29	7,06	22,21	159,99
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:	750				823,74
	Итого за день:					1414,34
Четверг	Завтрак					
185	Каша овсяная	200	7,23	9,81	28,8	225,2
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
2	Бутерброд с повидлом	55	60	0,6	34,2	189
ТТН	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за завтрак:	555				596,2
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	200	8,08	8,24	13,3	160,3
679	Каша гречневая	150	6,57	4,19	32,32	185,2
371	Рыба припущенная	50	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:	750				837,5
	Итого за день:					1433,7

Пятница	Завтрак					
210	Омлет со сливочным маслом	140	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:	605				696,4
	Обед					
126	Икра свекольная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225/25	4,8	3,1	16,9	110,6
443	Плов	180	16,5	10	28,8	265,5
7	Сыр порциями	20	3,48	5,1	0,01	67,9
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:	830				724,7
	Итого за день:					1421,1