«Утверждено»
Директор МОУ «Лажъяльская СОШ»
_____ Л.А.Веткина

Перспективное меню на 12 дней
МОУ «Лажъяльская средняя общеобразовательная школа»
С 7 до 11 лет

h	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минералы с веществами (мг)			
			Б	Ж	У			А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	**Завтрак**														
	Каша рассыпчатая	200	7,8	2,0	40,6	216	297	-	0,16	-	1,7	7,5	-	2,5	-
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	-	31,6	126	638	-	0,02	0,8	0,09	32	-	0,6	-
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29	142		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	337	0,1	0,03	-	0,6	22	4,8	1	-
	Итого за завтрак	500	14,0	7,0	102	547									
	Обед														
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139	-	0,24	11,5	0,08	31,6	-	2,1	-
	Макаронные изд.отварные	150	7,0	8,2	47	220	332	-	0,06	-	0,5	7,2	-	0,56	-
	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	144	487	-	0,07	4	0,4	7,5	-	1,0	-
	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	171	693		0,04	1,3	0,2	122,5		0,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	107		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15,3	576		0,03	10	0,1	23		0,6	
	Итого за обед	830	30	24	126	825									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1330	44,0	31,0	228,0	1372									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2 день	**Завтрак**														
	Каша вязкая	150	7,1	4,1	29,3	138	302		0,05		0,42	6,6		0,33	
	Кофейн. нап. с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692		0,02	0,65	0,9	60,3		0,07	
	Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	24,3	119		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5		-	0,03	13	0,2	16	9	11	2,2
	Итого за завтрак	500	14,3	8,2	106	514									
	Обед														
	Щи из свеж.капусты	250	2,0	4,2	10,0	88	124		0,1	31	0,23	35,8		0,8	
	Сардельки отв.паровые	100	16,2	33,0	-	308	692		0,02		0,2	13	0,8	0,9	-
	Каша рассыпчатая	150	7,6	0,6	42,3	210	297		0,12		0,32			1,6	
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686			2,8	0,03	3,1		0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	25,0	128		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Помидоры свежие	100	1,1	-	4,6	22,8	576		0,06	25	0,54	400		90	
	Итого за обед	860	31,2	38,5	97,1	817									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	46,0	47,0	203	1331									
3 день	**Завтрак**														
	Суп молочный с макар. изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160		0,08	1,6		154		0,4	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692				0,9	0,3		0,04	
	Бутерброд с маслом	60	2,9	18,3	17,2	245	1		0,06		1,5	12,9		1,09	
	Итого за завтрак	510	11,3	27,7	77,3	546									
	Обед														
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,9	2,5	21,0	120	140		1,6	16,5	0,2	18,3		1,1	
	Плов	200	7,8	17,9	27,2	299	443		0,06	3	0,9	13,3		1,6	
	Компот из плодов и ягод сушен.	200	0,2	-	25,8	126	638	-	0,02	0,8	0,09	32	-	0,6	-
	Хлеб ржано-пшеничн.	70	4,7	0,8	29,7	150		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Перец сладкий	100	13,0	10,0	5,3	26	б/н	0,01	0,02	50		1,6		0,12	
	Итого за обед	820	28,6	31,2	109	721									

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1330	40,0	59,0	186,3	1267									
4 день	**Завтрак**														
	Сырники из творога	150	15,2	12,4	18,9	289	358		0,06	0,5	1,4	124,6		0,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	693			1,1	0,03	0,3			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5		-	0,03	13	0,2	16	9	11	2,2
	Итого за завтрак	500	19,2	13,4	73,0	534									
	Обед														
	Борщ с капустой и карт.	250	2,0	5,2	13,1	106	110		0,07	18,5	0,1	30,8		1,4	
	Рыба отварная	100	10,7	10,0	-	135	369	0,01	0,07	1	0,37	29,4	32	1,1	176
	Макарон.изд.отварные	150	7,0	8,2	47,0	220	332		0,06		0,5	7,2		0,56	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693		0,04	1,3	0,2	122,5		0,7	
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	25,0	128									
	Огурцы свеж.	100	0,8	0,1	2,8	15,3	576		0,03	10	0,1	23		0,6	
	Итого за обед	860	29,5	29,2	121	794									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	48,7	42,6	194	1328									
5 день	**Завтрак**														
	Каша вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302		0,16		0,3	10,1		1	
	Компот из плод.и ягод сушен	200	1,2	-	31,6	126	638		0,06	3	0,9	13,3		1,6	
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	337	0,1	0,03	-	0,6	22	4,8	1	-
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Итого за завтрак	500	18,5	9,8	91,0	530									
	Обед														
	Рассольник ленингр.	250	2,5	0,6	16,0	87,4	132		0,16	17,5	0,17	20		1	
	Печень по-строган.	100	13,9	11,5	5,5	162	431		0,22	25,7	0,4	14,1		5,2	
	Пюре картоф.	150	2,1	4,5	14,6	163	520		0,01	16,2	1,5	26,9		0,7	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Кофейный напит.с мол.	200	2,1	3,1	37,7	189	692		0,02	0,65	0,9	60,3		0,07	
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	2,5	128		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Помидоры свеж.	100	1,1	-	4,6	22,8	576		0,06	25	0,54	400		90	
	Итого за обед	820	25,8	20,4	103	752									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1320	44,2	30,2	194	1282									
6 день	**Завтрак**														
	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	29,8	200	161		0,01	1,6	0,2	151,7		0,2	
	Чай с лимоном	180	0,2	-	13,6	54	686			2,8	0,03	3,1		0,04	
	Бутерброд с сыром	60	6,8	11,5	17,0	198	3		0,03	0,43	1,2	165		6,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Итого за завтрак	540	18,2	20,2	84,7	571									
	Обед														
	Суп картоф.с бобов.	250	6,1	5,5	22,2	168	139	-	0,24	11,5	0,08	31,6	-	2,1	-
	Оладьи	150	11,2	18,6	61,3	408	733		0,2	0,1	0,11	34,4		1,14	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692				0,9	0,3		0,04	
	Капуста тушеная	150	3,1	5,7	13,5	118	214		0,04	67,4	0,1	74,6		1,1	
	Итого за обед	750	21,8	31,3	132,4	854									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1290	40,0	51,5	217	1425									
7 день	**Завтрак**														
	Каша вязкая	190	6,9	5,3	23,1	172	302		0,15		0,32	19,5		0,67	
	Компот из плод.и яг.суш	200	0,6	-	29,0	116	638		0,06	3	0,9	13,3		1,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	7,4	29,5	191	2			0,1	0,4	8	8,3	0,8	
	Итого за завтрак	500	13,0	13,1	105,0	598									
	Обед														
	Суп картоф.с крупой	250	3,0	3,0	19,8	124,7	138			16,9	0,15	24		1,2	
	Гуляш	50/50	15,7	14,9	3,9	201	437		0,08	5,2	2,4	20,3	36,5	3,8	211

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,2	114	511		0,03		0,26	3,4		0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	4,7	25,0	128		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	0,1	42	32			10	0,04	37	22	1,4	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693		0,04	1,3	0,2	122,5		0,7	
	Итого за обед	860	31,0	30,7	100	800									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	44,0	43,8	205	1398									
8 день	**Завтрак**														
	Суп молочный с макар.изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160		0,08	1,6		154		0,4	
	Бутерброд с маслом	60	3,9	18,3	17,2	245	1		0,06		1,5	12,9		1,09	
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,5	78	630		0,02	0,65	0,1	60,3		0,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Итого за завтрак	540	16,1	28,0	82	583									
	Обед														
	Суп крестьянск.с крупой	250	2,3	5,6	12,5	116	134		0,09	20	0,1	25,9		0,7	
	Котлеты	100	7,9	7,2	8,0	163	160		0,03		0,9	7,4	12,9	1,4	74
	Компот из пл.и яг.суш	200	1,2	-	31,6	126	638		0,06	3	0,9	13,3		1,6	
	Каша рассыпчатая	200	7,8	2,0	40,6	216	297								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	25,0	128		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Итого за обед	810	23,2	16,0	118	760									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	38,0	46,7	211	1341									
9 день	**Завтрак**														
	Сырники с творогом	150	16,9	13,7	20,4	315	358		0,06	0,5	1,4	124,6		0,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	686			1,1	0,03	0,3			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5		-	0,03	13	0,2	16	9	11	2,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Итого за завтрак	500	21,5	14,7	74,4	560									
	Обед														
	Суп картоф. с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139	-	0,24	11,5	0,08	31,6	-	2,1	-
	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	144	487	-	0,07	4	0,4	7,5	-	1,0	-
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	163	520		0,01	16,2	1,5	26,9		0,7	
	Коф. напиток с молоком	200	1,1	3,1	37,7	189	692		0,02	0,65	0,9	60,3		0,07	
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,4	0,6	21,2	107		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15,3	576		0,03	10	0,1	23		0,6	
	Итого за обед	850	21,0	18,2	99,0	786									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1350	42,5	33	173	1346									
10 день	**Завтрак**														
	Каша вязкая	200	8,0	4,2	31,6	200	302		0,15		0,5	19,5		0,67	
	Компот из пл.и яг.суш	200	1,6	-	29,0	116	638		0,06	3	0,9	13,3		1,6	
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	337	0,1	0,03	-	0,6	22	4,8	1	-
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Итого за завтрак	510	19,1	9,2	90,0	521									
	Обед														
	Суп картофельный с макар.изделиями	250	2,9	2,5	21	120	140		1,6	16,5	0,2	18,3		1,1	
	Рыба отварная	100	10,8	10,0	-	135	369	0,01	0,07	1	0,37	29,4	32	1,1	176
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,2	114	511		0,03		0,26	3,4		0,4	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693		0,04	1,3	0,2	122,5		0,7	
	Хлеб ржано-пшен.	60	4,7	0,8	29,7	128		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Помидоры свежие	100	1,1	-	4,6	22,8	576		0,06	25	0,54	400		90	
	Итого за обед	860	26,2	21,3	107	710									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1370	45,3	30,5	197	1231									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11 день	**Завтрак**														
	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161		0,01	1,6	0,2	151,7		0,2	
	Кофейный напиток	180	1,4	1,5	35,4	144	692				0,9	0,3		0,04	
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	7,4	29,5	191	2			0,1	0,4	8	8,3	0,8	
	Итого за завтрак	510	10,5	17,2	88,7	551									
	Обед														
	Уха с перловой крупой	250	6,1	2,3	15,2	111,3	181		0,08	10,6	0,36	20		0,8	
	Гуляш	50/50	15,7	14,9	3,9	201	437		0,08	5,2	2,4	20,3	36,5	3,8	211
	Макаронные изд. отвар.	150	7,0	8,2	47	220	332	-	0,06	-	0,5	7,2	-	0,56	-
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15	60	686			2,8	0,03	3,1		0,04	
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,4	0,6	21,2	107		-	0,1	-	2,3	13,5	23	1,7	61,5
	Перец сладкий	100	13	10	5,3	26	б/н	0,01	0,02	50		1,6		0,12	
	Итого за обед	850	45,4	36	108	725,3									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	56,0	53,2	196,7	1276,3									
12 день	**Завтрак**														
	Каша вязкая	150	5,7	4,4	19	143	302		0,15		0,5	19,5		0,67	
	Компот из пл. и яг. суш.	200	1,2	-	31,6	126	638		0,06	3	0,9	13,3		1,6	
	Бутерброд с маслом	60	2,9	18,3	17,2	245	1		0,06		1,5	12,9		1,09	
	Апельсины	100	0,9	-	8,1	38				2,8	0,03	3,1		0,04	
	Итого за завтрак	510	10,7	22,7	76	542									
	Обед														
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114		0,07	18,5	0,1	30,8		1,4	
	Оладьи	150	11,2	18,6	61,3	408	733		0,2	0,1	0,11	34,4		1,14	
	Коф. напиток с мол.	200	1,1	3,1	57,7	189	692		0,02	0,65	0,9	60,3		0,07	
	Капуста тушеная	150	3,1	5,7	13,5	118	214		0,04	67,4	0,1	74,6		1,1	
	Итого за обед	750	17,6	32,7	148	836									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1260	28,3	55,4	224	1378									