

«Утверждено»  
 Директор МОУ «Лажьяльская СОШ»  
 Л.А.Веткина

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№рецептуры	
			а	Б	Ж			У
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рассыпчатая	200	7,8	2,0	40,6	216	297	
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	-	31,6	126	638	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29	142		
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	337	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,0</b>	<b>7,0</b>	<b>102</b>	<b>547</b>		
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139	
	Макаронные изд.отварные	150	7,0	8,2	47	220	332	
	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	144	487	
	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	171	693	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	107		
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15,3	576	
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>126</b>	<b>825</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1330</b>	<b>44,0</b>	<b>31,0</b>	<b>228,0</b>	<b>1372</b>			
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая	150	7,1	4,1	29,3	138	302	
	Кофейн. нап. с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692	
	Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	24,3	119		
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,3</b>	<b>8,2</b>	<b>106</b>	<b>514</b>		
	<b>Обед</b>							
	Щи из свеж.капусты	250	2,0	4,2	10,0	88	124	
	Сардельки отв.паровые	100	16,2	33,0	-	308	692	
	Каша рассыпчатая	150	7,6	0,6	42,3	210	297	
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	25,0	128		
	Помидоры свежие	100	1,1	-	4,6	22,8	576	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>31,2</b>	<b>38,5</b>	<b>97,1</b>	<b>817</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1360</b>	<b>46,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203</b>	<b>1331</b>			

<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Суп молочный с макар. изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Бутерброд с маслом	60	2,9	18,3	17,2	245	1
	Итого за завтрак	510	11,3	27,7	77,3	546	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,9	2,5	21,0	120	140
	Плов	200	7,8	17,9	27,2	299	443
	Компот из плодов и ягод сушен.	200	0,2	-	25,8	126	638
	Хлеб ржано-пшеничн.	70	4,7	0,8	29,7	150	
	Перец сладкий	100	13,0	10,0	5,3	26	б/н
	Итого за обед	820	28,6	31,2	109	721	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1330	40,0	59,0	186,3	1267	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Сырники из творога	150	15,2	12,4	18,9	289	358
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
	Итого за завтрак	500	19,2	13,4	73,0	534	
	<b>Обед</b>						
	Борщ с капустой и карт.	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Рыба отварная	100	10,7	10,0	-	135	369
	Макарон. изд. отварные	150	7,0	8,2	47,0	220	332
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	25,0	128	
	Огурцы свеж.	100	0,8	0,1	2,8	15,3	576
Итого за обед	860	29,5	29,2	121	794		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1360	48,7	42,6	194	1328		
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302
	Компот из плод. и ягод сушен	200	1,2	-	31,6	126	638
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142	
	Итого за завтрак	500	18,5	9,8	91,0	530	
	<b>Обед</b>						
	Рассольник ленингр.	250	2,5	0,6	16,0	87,4	132
Печень по-строган.	100	13,9	11,5	5,5	162	431	
Пюре картоф.	150	2,1	4,5	14,6	163	520	

	Кофейный напиток.с мол.	200	2,1	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	2,5	128	
	Помидоры свеж.	100	1,1	-	4,6	22,8	576
	Итого за обед	820	25,8	20,4	103	752	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1320	44,2	30,2	194	1282	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	29,8	200	161
	Чай с лимоном	180	0,2	-	13,6	54	686
	Бутерброд с сыром	60	6,8	11,5	17,0	198	3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак	540	18,2	20,2	84,7	571	
	<b>Обед</b>						
	Суп картоф.с бобов.	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	Оладьи	150	11,2	18,6	61,3	408	733
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Капуста тушеная	150	3,1	5,7	13,5	118	214
	Итого за обед	750	21,8	31,3	132,4	854	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1290	40,0	51,5	217	1425	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая	190	6,9	5,3	23,1	172	302
	Компот из плод.и яг.суш	200	0,6	-	29,0	116	638
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	7,4	29,5	191	2
	Итого за завтрак	500	13,0	13,1	105,0	598	
	<b>Обед</b>						
	Суп картоф.с крупой	250	3,0	3,0	19,8	124,7	138
	Гуляш	50/50	15,7	14,9	3,9	201	437
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,2	114	511
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	4,7	25,0	128	
	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	0,1	42	32
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Итого за обед	860	31,0	30,7	100	800	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1360	44,0	43,8	205	1398	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Суп молочный с макар.изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Бутерброд с маслом	60	3,9	18,3	17,2	245	1
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,5	78	630
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого за завтрак	540	16,1	28,0	82	583	
	<b>Обед</b>						

	Суп крестьянск.с крупой	250	2,3	5,6	12,5	116	134
	Котлеты	100	7,9	7,2	8,0	163	160
	Компот из пл.и яг.суш	200	1,2	-	31,6	126	638
	Каша рассыпчатая	200	7,8	2,0	40,6	216	297
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	25,0	128	
	Итого за обед	810	23,2	16,0	118	760	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1360	38,0	46,7	211	1341	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Сырники с творогом	150	16,9	13,7	20,4	315	358
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	686
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
	Итого за завтрак	500	21,5	14,7	74,4	560	
	<b>Обед</b>						
	Суп картоф. с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	144	487
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	163	520
	Коф. напиток с молоком	200	1,1	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,4	0,6	21,2	107	
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15,3	576
	Итого за обед	850	21,0	18,2	99,0	786	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1350	42,5	33	173	1346	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая	200	8,0	4,2	31,6	200	302
	Компот из пл.и яг.суш	200	1,6	-	29,0	116	638
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,0	142	
	Итого за завтрак	510	19,1	9,2	90,0	521	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с макар.изделиями	250	2,9	2,5	21	120	140
	Рыба отварная	100	10,8	10,0	-	135	369
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,2	114	511
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшен.	60	4,7	0,8	29,7	128	
	Помидоры свежие	100	1,1	-	4,6	22,8	576
	Итого за обед	860	26,2	21,3	107	710	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	1370	45,3	30,5	197	1231	

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