



«СОГЛАСОВАНО»  
 Директор МБОУ «Сары-Суйская СОШ»  
 М.А.Елманбетова

Перспективное меню питания школьников 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, кКал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
173	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,1			
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206,7			
15	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72			

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
ИТОГО за обед			29,1 3	26,35	65,76	0,74	0,27	141	1,3	67,81	264,76	63,94	5,06	616,04

День 2 (вторник)

Обед														
97	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	1,28	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
15	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ИТОГО за обед			6,14	10,4	45,37	0,6	12,27	40	2,43	49,45	136,53	56,01	3,75	299,64

День 3 (среда)

Обед														
259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	0,41	28,1		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,5
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за обед		24,03	24,28	37,39	0,043	55,1	0	1,88	54,59	324,46	76,15	6,81	464,26

День 4 (четверг)

Обед														
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,2	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,7
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206,7
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого за обед		25,36	16,07	47,93	1,6	4,02	53,2	0,84	101,05	277,21	71,63	5,43	449,93

**День 5 (пятница)**

		Обед													
309	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9	
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206,7	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
ИПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
Итого за обед:			28,88	21,03	19,13	0,12	0,27	45	2,38	70,2	217,36	45,83	5,1	495,36	

**День 6 (суббота)**

		Обед													
82	Борщ с капустой и каргофелем	250	1,83	4,9	1,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0		40	0,1	2,4	3			65,72	
ИПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
Итого за обед:			3,04	12,3	21,01	0,07	10,57	40	2,76	55,05	148,5 <sub>9</sub>	44,53	3,53	250,88	



День 7 (вторник)

Обед														
111	Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,8	0,55	100,13
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за обед:			6,67	2,87	44,49	0,08	0,22	0	52,33	57,3	260,18	40,73	3,12	333,78

День 8 (среда)

Обед														
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,2	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,7
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	206,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
Итого за обед:			25,36	16,07	47,93	1,6	4,02	53,2	0,84	101,05	277,21	71,63	5,43	449,93

**День 9 (четверг)**

**Обед**

103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,1	0,98	117,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
Итого за обед:			6,42	3,2	49,21	0,19	8,52	0	1,75	38	120,48	49	3,55	251,42

**День 10 (пятница)**

**Обед**

259	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,92	24,8	18,26	0,41	28,1		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,5
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			23,73	24,10	37,39	0,43	28,37	0	1,88	54,59	324,46	75,12	6,81	841,76