

**Перспективное меню питания школьников 11- 18 лет**

<b>День 1 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,3	99,5	2,63	260,3
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03		1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,24	24,22	99,68	0,37	4,28	158	1,98	713,6	722,75	155, 8	5,88	705,6
<b>Обед</b>														
43	Салат из капусты, огурцов и перца	100	2,6	5	3,1	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8	67,8
97	Суп картофельный на мясном бульоне	300	2,82	3,36	19,74	0,24	14,4	0		20,46	91,92	37,3	1,41	120,5
241	Мясо отварное (говядина)	100	22,5	19,5	0,33	0,05			0,5	13,83	103,5	26,2	3,5	266,8
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53	210,1

993	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28	39,71
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	33,3
<b>Итого за обед</b>			38,77	37,45	126,55	0,29	34,4	104	3,53	138,3	435,97	147	12,2	1044

**День 2(вторник)**

<b>Завтрак</b>														
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,63	3,63	46,2	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,6
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,6	2	125,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
<b>ИТОГО за завтрак</b>			22,24	24,22	99,68		1,56	124	1,58	453,6	358,65	58,8	3,1	550
<b>Обед</b>														
24	Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком	100	7,2	6,15	3,47	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,2	0,7	72,96

82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	300	2,67	5,88	14,1	0,06	12,4	0	2,88	41,34	63,63	31,4	1,41	118,1
259	Жаркое по-домашнему из говядины	350	0,5	36,65	27,79	0,62	42,8		2,47	55,38	433,59	86,5	6,79	574,4
377	Чай с лимоном	200	24,22	0	9,87	0	2,13			15,33	23,2	12,3	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			43,04	49,94	106,71	0,85	80,5	0	9,47	161,1	648,39	178	14,9	762,5

**День 3 (среда)**

<b>Завтрак</b>															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы)	250	7,5	8,5	36,5	3,5	0,2	0	0	2,25	30	180	122,5	4	252,5
пр	творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,45	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	89	89
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,54	0,04	64,3		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
ИТОГО за завтрак			18,16	11,41	72,42	4,52	0,26	64,8	20	2,63	157,2	324,58	147,4	6,29	465

## Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	0,82	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
119	Суп гороховый	300		9	3,9	20,7	4,8	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7	153,9
234	Котлеты или биточки рыбные	100		13,38	4,38	9,38	1,38	0,09	0,44	12,1	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,4
312	Пюре картофельное	200		4,1	3,1	25,5	3,67	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,61	1,14	146,3
389	Сок яблочный	200		1	0,2	20,2	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,8
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Бананы	75		1,13	0,38	15,75	0,68	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за обед				35,67	19	144,18	13,42	1,98	42,6	56,3	5,77	287,6	819,25	199,1	10,6	890,5

## День 4 (четверг)

## Завтрак

175	Каша из пшена и риса молочная	200		3,3	8,6	23,2	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
409	Пирожки печеные с яблоком	80		4,48	1,81	39,89	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200		0,53		9,47	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Груши свежие	75		0,3	0,23	7,73	0,53	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13

Итого за завтрак			12,56	11,14	104,44	2,96	0,54	8,27	71,6	2,01	145,1	253,05	71,87	6,82	568,2
<b>Обед:</b>															
<b>5 день ( пятница)</b>															

<b>Завтрак</b>															
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	1,2	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
386	Кефир 3,2 %	125	3,63	4	5	0,88	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,93	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	155,2
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,68	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за завтрак:			15,16	17,05	87,95	3,69	0,18	9,85	25	2,9	330,7	317,75	88,33	3,98	569
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	0,73	0,09	20,3		3,37	17,21	32,13	17,62	0,83	78,56
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	1,83	0,06	12,4		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,1
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	300	21,19	15,56	41,25	5,63	0,17	1,5	75	1,13	90,38	264,38	70,13	3	389,8
342	Компот из абрикосов	200	0,36	0,04	23,56	0,3	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2	0,34	96,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
447	Кекс творожный	50		4,23	9,14	25,41	0,31	0,03	0,05	71,2	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,8
Итого за обед:				35,11	38,06	160,42	10,5	0,48	43,5	146	9,28	220,2	478,38	211,3	10,1	1125
<b>День 6 (понедельник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
403	Оладьи с яблоками	150		9,48	11,52	52,92	3,36	4,08	1,08		6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,3
386	Кефир 3,2%	125		3,63	4	5	0,88	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
377	Чай с лимоном	200		0,53		9,87	0,13		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				13,94	15,82	75,14	4,6	4,14	11,6	25	6,63	191,1	178,64	43,84	8,71	501,9
<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300		3,27	3,36	24,54	1,38	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,5
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные	300		21	23,25	37,25	2,5	0,1	35	44,3		2048	337,5	75,75	62,5	442,3
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9

ПР	Печенье затяжное	20		1,7	2,26	13,94	0,26	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				32,16	30,29	151,09	6,06	0,43	54,2	57,3	2,81	2113	533,51	142,9	67,9	1006
<b>День 7 (вторник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	250		январ.00	5	46,2	2,8	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	Сыр порциями (российский)	30		6,96	8,85		1,29	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	0,04	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200		0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Груши свежие	75		0,3	0,23	7,73	0,53	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за завтрак:					21,68	82,85	5,39	0,35	6,83	158	2,15	580,5	616,18	143,9	7,23	601,2
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,33	6,08	8,52	0,82	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
111	Суп вермишелевый	300		3,57	3,39	18,84	3,63	0,05	1,14		0,39	41,4	243,9	18,9	0,66	120,2
288	птица (курица) отварная	120		26	16		2,4	0,05		24	0,2	48	172	24	2,4	248

312	Пюре картофельное	200		4,1	3,1	25,5	3,67	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
389	сок фруктовый	200		0,27		22,8	0,4		20		0,67	52	82,67	30	3,2	92,27
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				41,3	29,83	127,14	12,62	1,78	58,1	68,2	4,85	268,1	727,44	156,2	11,8	942,2
15	Сыр порциями (российский)	30		6,96	8,85		1,29	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3	107,5
14	Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,13	0,04	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200		3,6	2,67	29,2	0,93	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				14,91	19,52	60,83	3,24	0,11	9,18	118	1,05	448,6	336,75	63,08	16,7	478,6
<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300		3,27	3,36	24,54	1,38	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,5



241	Мясо отварное (говядина)	100		22,5	19,5	0,33	0,5	0,05			0,5	13,83	103,5	26,17	3,5	266,8
304	Рис отварной	200		3,67	5,42	36,67	0,27	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,1
993	Соус томатный	30		0,41	1,47	2,24	0,18	0,01	1,02	10,4	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	23,82
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				36,04	31,17	139,14	4,25	0,4	20,2	37,4	4,13	76,36	351,68	113,9	9,39	981,2
<b>День 9 (четверг)</b>																
<b>Завтрак</b>																
181	Каша манная молочная жидкая	250		2,75	3,63	20,5	1,38	0,04	0	0	1,38	15	22,5	6,25	0,25	125,6
409	Пирожки печеные с яблоком	80		4,48	1,81	39,89	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,8
376	Чай с сахаром	200		0,53	0	9,47	0,13	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				12,01	6,24	101,36	3,24	0,18	10,1	0	2,84	65,53	143,8	49,17	5,69	509,6
<b>Обед</b>																

24	Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком	100		0,94	6,15	3,47	0,63	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,18	0,7	72,96
96	Рассольник ленинградский (с крупной пшеничной)	250		2,2	5,2	15,58	1,53	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03	117,9
234	Котлеты или биточки рыбные	100		13,38	4,38	9,38	1,38	0,09	0,44	12,1	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,4
312	Пюре картофельное	200		4,1	3,1	25,5	3,67	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,61	1,14	146,3
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
348	Компот из кураги	200		1,3	0,08	44,68	1,02	0,03	1		1	40,48	36,6	26,2	0,86	184,6
Итого за обед:				27,95	20,17	150,09	9,93	1,98	43,9	56,3	8,38	211	472,75	163,8	8,32	893,6

**День 10 (пятница)**

**Завтрак**

222	Пудинг из творога	200		27,8	19,2	40,2	3,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8	444,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	20		1,41	1	11,04	0,36	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84

377	Чай с лимоном	200		0,53	0	9,87	0,13	0	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	0,75	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:				33,99	21	92,61	5,27	0,2	10,2	125	2,42	362,2	496,75	86,32	6,17	695,4
<b>Обед</b>																
20	Салат из свежих огурцов	100		0,67	6,09	1,81	0,48	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300		3,24	3,33	17,49	3,99	97	12			59,1	267	31,8	0,93	108,8
259	жаркое подомашнему из говядины	350		33,35	36,65	27,79	4,53	0,62	42,8		2,47	55,38	433,59	86,47	6,79	574,4
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	0,22	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	1,02	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,9
338	Яблоки свежие	75		0,3	0,3	7,35	0,23	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:				43,45	47,49	122,45	10,92	97,78	70,8	0	6,29	169,7	831,56	166,8	12,2	1087