

УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Боровская средняя общеобразовательная
школа
Орехова М.Л.
30 ноября 2020 года

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ на 10 дней
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Боровской средней общеобразовательной школы
(для обучающихся с 7-17 лет)

День	Наименование блюда	выход гр.	белки	жиры	углево ды	энерг. цен.	витамины, мг.				минеральные вещества				
							В1	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1 День															
завтрак	Запеканка творожная со стуженным	150/20	14,16	9,8	11,81	210	0,06	0,56	0,11	0,42	170,4	163,98	205,6	1,3	
	молоком														
	Какао	200	4,2	4,2	26,0	158,6	0	3,0	0	0,02	10,01	425	5	1,04	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	8,5	13,5	57,47	197,24	1,16	3,74	1,04	3,19	1509,72	634,74	104,77	34,26	
	Итого		26,86	27,5	95,28	565,84	1,22	7,3	1,15	3,63	1690,13	1223,72	315,37	36,6	
обед															
	Суп вермишелевый с курой	250	3,06	1,14	21,12	146,46	0,08	3,1	0,36	11,79	238,07	221,04	1,18	0,76	
	Сложный гарнир	150	7,035	4,61	11,36	200,5	0,45	6,509	8,55	6,62	97,76	57,83	87,78	4,185	
	Союсика отварная	70	12	25	18	226	0,06	0,03	0,14	0,14	112,02	115,56	30,21	0,01	

	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Чай с лимоном	200	6,0	1,53	15	57	0	3,0	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Печенье сах	50	7,9	2,7	54,4	100	1,03	0,41	0,6	1,2	60,34	70,01	26,01	30,02
	Итого		66,895	55,68	159,88	921,96	1,66	13,065	9,66	21,01	577,51	937,46	166,65	37,335
	Всего		93,755	83,18	255,16	1487,78	2,88	20,365	10,81	24,64	2267,64	2161,18	482,02	73,935
	2 день													
завтрак	Каша молочная (рисовая, пшеничная)	200	12,4	11,1	22,66	287,84	0,03	0,45	0,13	0,25	94,37	87,69	16,77	1,28
	Чай с лимоном	200	6,0	1,53	15	57	0	3,0	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	8,5	13,5	57,47	197,24	1,16	3,74	1,04	3,19	1509,72	634,74	104,77	34,26
	Яблоко	150	0,72	0,72	21,2	8,9	0,01	4,0	0	0,01	161,41	12,01	12,04	13,05
	Итого		27,62	26,85	116,33	550,98	1,2	11,19	1,17	3,47	1775	1159,4	138,58	49,63
обед	Рассольник с курой со сметаной	250	14,6	6,8	10,9	163,2	0,08	6,53	5,28	0,38	44,65	91,94	27,5	1,56
	Салат из свежей капусты	30	1,15	7,12	3,44	83	0,04	18,64	0	0,05	35,42	30,78	16,6	0,74
	Картофельная запеканка с фаршем	200	22,1	13,6	21,1	340	0	0,05	1,08	1,92	26,4	22,8	68,4	0,96
	соус	25	0,5	1,5	4,87	17,75	0,005	0,605	0,01	0,12	4,135	8,2	2,33	0,075
	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Булка	30	7,9	2,7	54,4	100	1,03	0,41	0,6	1,2	60,34	70,01	26,01	30,02
	Итого		83,15	53,95	149,71	952,95	1,195	69,84	6,98	4,93	240,27	696,75	162,31	35,72
	Всего		110,77	80,8	266,04	1503,9	2,395	81,03	8,15	8,4	2015,27	1856,15	300,89	85,35
	3 день													
завтрак	Макароны отварные	150	15,28	15,32	66,9	496	0,08	0,52	0,08	0,38	14,7	97,63	24,04	1,69
	Куриная котлета	50	19,8	16,9	17	299,3	0,6	4	0	8	48,5	176	32	8
	Хлеб ст	30	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32

	Какао	200	4,2	4,2	26	158,6	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Булка с маслом	30.окт	8	8,5	54,47	143,86	1,13	0,94	0,83	2,99	469,72	94,74	54,77	33,06
	Мандарин	110	0,18	0	19,8	38	0,02	0,2	0	0,04	32,21	11,15	17,31	2,31
	Итого		78,36	65,62	224,17	1327,8	1,87	8,68	0,92	12,67	634,45	852,54	149,59	47,42
обед	Суп молочный рисовый	250	6,6	0,01	10,64	229,04	0,02	0,9	0,26	0,36	106	120	120,39	0,36
	Картофельное пюре	150	4,17	6,12	11,02	156,01	0,1	3,018	0,1	3,04	70,72	108,67	30,56	0,17
	Котлета мясная	50	16,08	6,56	0,4	124,96	0,12	1,38	0,06	0,61	55,78	177,4	20,68	2,57
	Салат из свежей капусты	30	1,15	7,12	3,44	83	0,04	18,64	0	0,05	35,42	30,78	16,6	0,74
	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Пряники	50	3,7	4,9	37,2	149,97	0,06	0,03	0,14	0,14	112,02	115,56	30,21	0,01
	Итого		68,6	46,94	117,7	991,98	0,38	26,984	0,57	5,46	449,26	1025,43	239,91	6,21
	Всего		146,96	112,56	341,87	2319,8	2,25	35,664	1,49	18,13	1083,71	1877,94	389,5	53,63
4 день														
завтрак	Омлет с маслом	100	10,2	17,5	1,6	221,6	0,15	0	0,3	0,32	134,1	0	0	3,6
	Сосиска отварная	70	12	25	18	226	0,06	0,03	0,14	0,14	112,02	115,56	30,21	0,01
	Какао	200	4,2	4,2	26	158,6	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Булка с маслом	30/10	8	8,5	54,4	143,86	1,13	0,94	0,83	2,99	469,72	94,74	54,77	33,06
	Груша	150	0,72	0,72	0,07	8,9	0,01	4	0	0,01	161,41	12,01	12,04	13,05
	Итого		35,15	55,92	121,27	758,96	1,35	9,32	1,27	3,48	887,26	647,31	102,02	50,76
обед	Свекольник с мясом со сметаной	250	4,12	1,1	13	165,6	0,05	4,94	0,04	0,48	24,08	13,02	70,82	0,52
	Греча отварная	150	2,48	4,48	4,65	85	0,03	11,3	0,02	0	59,3	46,64	24,13	0,84
	Котлета мясная		16,08	6,56	0,4	124,96	0,12	1,38	0,06	0,61	55,78	177,4	30,68	2,57
	Соус	25	0,5	1,5	4,87	17,75	0,005	0,605	0,01	0,12	4,135	8,2	2,33	0,075
	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Компот с/ф	200	0,1	0	12,2	50,2	0,26	14	0	14	0	0	14	1,7

	Итого		54,18	34,34	75,12	635,51	0,505	32,241	0,14	16,45	202,605	293,28	158,43	7,025
	Всего		89,33	90,26	196,39	1394,5	1,855	41,561	1,41	19,93	1089,86	940,59	260,45	57,785
	5 день													
завтрак	Каша молочная гречневая	200	9,77	10,2	32,9	280	0,05	0,045	0,03	0,22	185,86	182,4	37,24	0,72
	Йогурт	115	5,75	3,68	9,775	100,05	0,345	0	0,69	0,023	136,85	104,65	16,1	0,115
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	0,3	0	0,02	10,1	33,04	3	1,4
	Булка с сыром	30/15	8,4	7,7	57,4	153,38	1,06	3,21	0,81	1,4	1100,34	610,01	76,01	31,22
	Итого		29,92	23,11	115,075	590,43	1,455	3,555	1,53	1,663	1433,15	930,1	132,35	33,456
обед	Солянка мясная сборная	250	13	11,5	4,25	171,73	0,04	0,1	3,4	20	8,4	1,7	9,2	1,2
	Макароньы отварные	150	15,28	15,32	66,9	496	0,08	0,52	0,08	0,38	14,7	97,65	24,04	1,69
	Оладьи печеночные	50	6,8	1,8	5,8	71	0,36	7,28	36,11	9,92	27,64	9,48	43,8	7,33
	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	0,3	0	0,02	10,1	33,04	3	1,4
	Печенье сах	50	3,7	4,9	37,2	149,97	0,06	0,03	0,14	0,14	112,02	115,56	30,21	0,01
	Итого		75,68	55,75	169,15	1137,7	0,58	8,246	39,74	31,7	232,17	305,45	126,72	12,95
	Всего		105,6	78,86	284,23	1728,1	2,035	11,801	41,27	33,363	1665,32	1235,55	259,07	46,406
	6 день													
завтрак	Оладьи/блины/ со стущ. молоком	100/20	12	20,192	61,9	476,99	0,06	0,97	0,13	21,68	110,23	112,21	17,88	0,62
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0	0	0	0	170	0	0	2
	Бананы	200	1,44	1,44	42,4	17,8	0,02	8	0	0,02	322,82	24,02	24,02	26,1
	Итого		16,64	24,332	120,2	573,79	0,08	8,97	0,13	21,7	603,05	136,23	41,9	28,72
обед	Суп рисовый на курином бульоне	250	16,6	15,75	40,35	331,75	0,14	0,2	0,16	2,15	179	256	31	1,25
	Жаркое с мясом	200	10,86	18,7	28,55	272	0,08	2,05	0,01	1,76	14,53	85,14	23,14	1,18
	Салат соевыйй отурец	30	0,57	3,56	1,72	41,5	0,02	9,32	0	0,025	17,71	15,39	8,3	0,37

	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Булка	30	7,9	2,7	54,4	100	1,03	0,41	0,6	1,2	60,34	70,01	26,01	30,02
	Итого		72,83	62,94	180,02	994,25	1,31	14,996	0,78	6,39	340,9	899,56	109,92	35,18
	Всего		89,47	87,272	300,22	1568	1,39	23,966	0,91	34,485	943,95	1035,79	151,82	63,9
	7 день													
завтрак	Картофельное пюре	150	4,17	6,12	11,02	156,01	0,1	3,018	0,1	3,04	70,72	108,67	30,56	0,17
	Тертели с соусом	60/20	16,12	17	10,96	122,75	0,005	1,805	0,02	4,08	17,865	29,9	24,03	2,635
	Хлеб ст	30	15,45	10,35	20	96	0,02	0,008	0,005	0,62	29,65	24,01	8,235	0,65
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	54	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Печенье сах	50	7,9	2,7	54,4	100	1,03	0,41	0,6	1,2	60,34	70,01	26,01	30,02
	Яблоко	150	0,72	0,72	21,2	8,9	0,01	4	0	0,01	161,41	12,01	12,04	13,05
	Итого		50,37	38,42	132,58	540,66	1,165	12,24	0,725	8,97	349,99	669,6	105,87	47,57
обед	Щи со свежей капустой со сметаной	250	2	5	11	98	0,01	9,9	0,02	0,36	25,9	21,56	15,56	0,92
	Творожная запеканка со стущ. молоком	150/20	14,16	9,8	11,81	210	0,06	0,56	0,11	0,42	170,4	163,98	205,6	1,3
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Хлеб ст	30	26,9	20,7	39,1	192	0,04	0,16	0,36	1,24	50,31	48,02	16,47	0,68
	Итого		49,06	37,03	76,91	557	0,11	13,62	0,49	2,04	256,62	658,56	242,63	3,94
	Всего		99,43	75,45	209,49	1097,7	1,275	25,86	1,215	11,01	606,61	1328,16	348,5	51,51
	8 день													
завтрак	Рис отварной	150	72	5,43	20,4	145	0,02	0	0,02	0,08	0,98	40,55	14,43	0,36
	Котлета мясная	50	16,08	6,56	0,4	124,96	0,12	1,38	0,06	0,61	55,78	177,4	30,68	2,57
	Соус	25	0,5	1,5	4,88	17,75	0,005	0,65	0,01	0,12	4,135	8,2	2,33	0,075
	Хлеб ст	30	13,45	10,35	19,55	96	0,02	0,08	0,18	0,62	25,155	24,01	8,435	0,34
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0	0	0	0	170	0	0	2
	Пирожники	50	3,7	4,9	37,2	149,97	0,06	0,03	0,14	0,14	112,02	115,56	30,21	0,01
	Яблоко	150	0,72	0,72	21,2	8,9	0,01	4	0	0,01	161,41	12,01	12,04	13,05

завтрак	Картофельная запеканка с фаршем	200	22,1	13,6	21,1	340	0	0,05	1,08	1,92	26,4	22,8	68,4	0,26
	Соус	25	0,5	1,5	4,87	17,75	0,005	0,605	0,01	0,12	4,135	8,2	2,33	0,075
	Салат св овощей	30	1,15	7,12	3,44	83	0,04	18,64	0	0,05	35,42	30,78	16,6	0,74
	Хлеб ст	30	15,45	10,35	20	96	0,02	0,008	0,005	0,62	29,65	24,01	8,235	0,66
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	Печенье	50	7,9	2,7	54,4	100	1,03	0,41	0,6	1,2	60,34	70,01	26,01	30,02
	Итого		53,1	36,8	118,81	693,75	1,095	22,713	1,695	3,93	165,955	580,8	126,58	159,37
обед	Суп рыбный из свежей рыбы	250	9,85	4,825	15,15	143,5	0,175	0,35	12,125	0,05	43,25	185,25	57	1,575
	Рис отварной	150	72	5,43	20,4	145	0,02	0	0,02	0,08	0,98	40,55	14,43	0,36
	Тфтели,соус	60/20	15,62	15,5	6,09	105	0	1,2	0,01	3,96	13,73	21,7	21,7	2,56
	Хлеб ст	60	30,9	20,7	40	192	0,04	0,016	0,01	1,24	59,31	48,02	16,47	1,32
	Чай с лимоном	200	6	1,53	15	57	0	3	0	0,02	10,01	425	5	1,04
	булка	30	7,9	2,7	54,4	100	1,03	0,41	0,6	1,2	60,34	70,01	26,01	30,02
	Итого		145,27	50,685	151,04	742,5	1,265	4,976	12,765	6,55	187,62	790,53	140,61	36,875
	Всего		198,37	87,485	269,85	1436,3	2,36	27,689	14,46	10,48	353,575	1371,33	267,19	196,25