

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Красномостовская
основная общеобразовательная

школа:



Е.И.Тюрикова

август 2022 г.

Примерное перспективное меню

МБОУ «Красномостовская основная общеобразовательная школа»
возрастная категория с 11 лет и старше период: всена-лето

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Красномостовская
основная общеобразовательная
школа:

_____ Е.Л.Тюрикова
« » _____ 2022 г.

**Примерное перспективное меню
МБОУ «Красномостовская основная общеобразовательная школа»
возрастная категория с 11 лет и старше период: весна-лето**

Первая неделя 1 день Понедельник.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюд	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№107	Каша манная с маслом сливочным	205/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,06	1,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
№1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
№390	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,28	0,01	0,05	80,45	64,12	9,52	0,09
	Итого	455/20	12,54	25,12	88,23	632,06	0,44	1,31	0,02	1,05	202,65	181,05	32,55	0,82
	ОБЕД													
№46	Суп картофельный с бобовыми с мясом консервированным	250/25	5,49	8,28	16,33	234,75	0,16	3,13	0,09	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
№189	Котлеты любительские	100	10,68	15,72	5,74	206,75	1,2	0,22	0,00	0,00	146,4	2,6	40,0	1,2
№227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	0,12	2,31	0,03	1,15	20,47	70,54	31,54	1,39
№684	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	3,2	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
№324	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	43,0	22,0	1,4
	Итого	900/30	30,5	36,52	115,47	981,54	1,6	18,86	0,12	1,38	242,42	267,5	140,34	11,6
	Итого за день	1355/30	43,04	61,64	203,7	1613,36	2,04	20,17	0,14	2,43	445,07	448,55	172,89	12,42

2день Вторник

	Завтрак													
№109	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	205/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,12	0,3	0,01	0,56	120,40	152,75	40,27	0,98
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0,04	0,7	0,00	0,45	214,4	126,35	18,35	0,55
№384	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,67	0,01	0,00	76,51	60,79	11,7	0,7
	Итого	455/20	15,33	14,8	65,59	461,38	0,18	1,67	0,02	1,01	411,31	339,89	70,32	2,23

	ОБЕД													
№47	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/65	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
№210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	35,44	534,49	0,09	0,00	0,04	0,15	14,45	6,3	19,61	1,34
№219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8,95	6,73	43,00	276,53	0,29	0,13	0,02	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
№693	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	0,70	32,5	190,00	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
№322	Пюре из моркови	100	1,1	3,74	6,6	56,5	1,32	66,5	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	920/70	58,49	56,65	177,26	1363,99	1,91	72,04	0,1	0,97	196,18	458,9	118,97	14,23
	Итого за день	1379	73,82	71,45	242,85	1825,37	2,09	73,71	0,12	1,98	607,49	798,9	189,29	16,46

3 день Среда

	Завтрак													
№112	Каша пшенная с маслом сливочным	205/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,14	0,28	0,02	0,17	111,18	145,0	35,59	1,32
№2	Бутерброд с джемом	50/20	4,1	12,6	55,6	349	0,02	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
№405	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
	Итого	455/25	15,73	26,25	99,97	696,28	0,2	0,95	0,1	0,43	319,44	203,96	63,79	1,94
	ОБЕД													
№37	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	250/65	3,15	6,91	10,84	129,42	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
№211	Плов с мясом птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
№399	Компот из плодов и ягод сушеных(сухофрукты)	200	0,56	0,00	27,89	111,84	0,01	0,15	0,01	1,68	56,15	18,31	6,86	1,59
№233	Икра свекольная	100	4,54	15,14	27,23	239,18	0,15	13,4	0,00	6,82	95,45	132,7	84,29	2,44
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	800/65	51,66	68,38	145,01	1409,91	0,43	21,33	0,22	10,63	225,96	599,07	178,5	13,62
	Итого за день	1255/65	67,39	94,63	244,98	2106,19	0,63	22,98	0,25	11,25	628,05	931,21	243,94	16,19

4 день Четверг

	Завтрак													
№104	Каша гречневая с маслом сливочным	205/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37

№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0,04	0,7	0,00	0,45	214,4	126,35	18,3 5	0,55
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	8,0	0,00	0,08	32,0	26,0	20,3	6,4
	Итого	455/20	15,87	12,51	81,49	506,15	0,2	9,07	0,2	0,73	399,23	340,47	76,13	9,32
	ОБЕД													
№63	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/65	13,15	8,79	11,75	258,66	0,38	0,12	0,08	0,23	97,6	0,8	84,1	3,72
№224	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,59	3,39	26,85	170,12	0,02	0,13	0,02	0,18	2,13	25,39	6,46	0,33
№215	Рыба отварная	100	9,57	8,30	0,43	114,72	0,1	1,3	0,01	0,18	19,0	148,1	19,9	0,49
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,1
№324	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,03	2,40	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	900/70	33,28	27,57	108,05	911,76	0,63	3,95	0,12	0,71	125,18	250,2	128,5 8	12,29
	Итого за день	1355/70	49,15	40,08	189,54	1417,91	0,83	13,02	0,85	1,44	524,41	590,67	204,6 9	21,61

5 день Пятница

	Завтрак													
№114	Каша рисовая с маслом сливочным	205/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
№2	Бутерброд с повидлом	50/20	4,1	12,6	55,6	349	0,02	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
№693	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	0,70	32,5	190,00	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого	455	14,12	19,92	120,71	749,13	0,08	1,7	0,1	0,45	170,79	234,01	40,62	1,52
	ОБЕД													
№48	Суп картофельный с макаронными изделиями мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,01	0,11	5,35	5,15	0,36	18,39	119,18	28,9 5	1,59
№68	Гуляш из отварной курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	2,01	0,06	1,10	30,21	18,75	28,27	2,12
№241	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	4,27	4,27	0,1 3	22,86	49,31	16,1 6	0,66
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,65	0,01	0,0 8	60,1	0,05	70,0 6	0,03
№235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	47,55	0,01	0,2 0	60,98	46,64	24,9 5	0,95
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	900	35,14	29,8	121,66	883,48	0,5	59,83	9,5	1,89	198,39	309,83	185,2 9	10,5

	Итого за день	1355	49,26	49,72	242,37	1632,61	0,58	61,53	9,6	2,34	369,18	543,84	225,9 1	12,02
Вторая неделя. 6 день Понедельник														
	Завтрак													
№107	Каша манная с маслом сливочным	205/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,06	1,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
№1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
№390	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,28	0,01	0,05	80,45	64,12	9,52	0,09
	Итого	455	12,54	24,09	88,23	632,06	0,47	2,14	0,02	1,05	202,65	181,05	32,55	0,82
	ОБЕД													
№71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250/26	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
№221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,11	0,14	0,01	0,17	11,4	89,98	31,87	2,69
№189	Котлеты любительские	100	10,68	15,72	5,74	206,75	1,2	0,22	0,00	0,00	146,4	2,6	40,0	1,2
№ 684	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,01	0,00	0,01	9,6	9,0	6,6	0,72
№322	Пюре из моркови	50	1,57	3,74	10,84	83,14	1,32	66,5	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	850	32,67	35,54	133,74	980,27	2,89	74,67	0,23	1,84	229,52	315,4	138,0 7	13,68
	Итого за день	1305	45,21	59,63	221,97	1612,33	2,98	76,42	0,31	2,67	429,97	493,05	170,2 2	14,59
7 день Вторник														
	Завтрак													
№109	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	205/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,12	0,3	0,01	0,56	120,40	152,75	40,27	0,98
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0,04	0,7	0,00	0,45	214,4	126,35	18,35	0,55
№405	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
	Итого	455	19,52	19,58	59,27	495,51	0,2	1,5	0,03	1,01	536,67	421,06	79,62	1,7
	ОБЕД													
№47	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/65	2,83	2,86	21,76	124,09	0,95	1,3	0,04	0,03	135,3	208,6	55,54	1,44
№68	Гуляш из отварной курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	2,01	0,06	1,10	30,21	18,75	28,27	2,12
№227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	0,12	2,31	0,03	1,15	20,47	70,54	31,54	1,39
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	70,06	0,03
№324	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	43,0	22,0	1,4

	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	900	29,97	28,36	126,52	876,74	1,28	15,27	0,14	2,38	288,93	416,84	224,31	11,53
	Итого за день	1355	49,49	47,94	185,79	1372,25	1,48	16,77	0,17	3,39	825,6	837,9	303,93	13,23
8 день среда														
	Завтрак													
№112	Каша пшениная с маслом сливочным	205/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,14	0,28	0,02	0,17	111,18	145,0	35,59	1,32
№2	Бутерброд с джемом	50/20	4,1	12,6	55,6	349	0,02	0,17	0,06	0,26	7,4	17,0	7,2	0,45
№693	Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого	455	15,04	24,87	122,39	766,16	0,19	0,77	0,1	0,45	250,03	284,34	59,81	2,43
	ОБЕД													
№53	Суп молочный с макаронными изделиями	250/20	6,98	7,65	24,66	195,10	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
№224	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	2,59	3,39	26,85	170,12	0,02	0,13	0,02	0,18	2,13	25,39	6,46	0,33
№202	Тефтели «ежики» в соусе	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,30	0,71	0,71	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
№391	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	4,35	4,83	17,93	134,22	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
№324	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,03	2,40	0,01	0,1	0,02	0,01	1,2	2,5
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	900	30,72	36,49	125,24	971,86	0,53	4,69	0,78	1,37	327,04	445,38	81,57	9,43
	Итого за день	1355	45,76	61,63	247,63	1780,02	0,72	5,46	0,88	1,82	577,07	729,72	141,38	11,86
9 день четверг														
	Завтрак													
№114	Каша рисовая с маслом сливочным	205/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
№3	Бутерброд с сыром	50/15	7,6	4,3	23,7	168	0,04	0,7	0,00	0,45	214,4	126,35	18,35	0,55
№384	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,67	0,01	0,00	76,51	60,79	11,7	0,7
	Итого	455	14,12	12,52	72,71	464,13	0,09	2,58	0,03	0,62	322,58	385,58	46,45	1,66
	ОБЕД													
№66	Щи из свежей капусты с тушеным консервированным мясом и сметаной	250/25	13,15	8,79	11,75	258,66	0,38	0,12	0,08	0,23	97,6	0,8	84,1	3,72
№214	Жаркое по- домашнему с мясом курицы	200/81	15,38	19,59	18,20	308,58	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36

№398	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,1
№235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	47,55	0,01	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	800	37,69	32,61	104,06	928,76	0,71	71,17	0,1	1,11	191,49	415,32	183,8	13,28
	Итого за день	1255	51,81	45,13	176,77	1392,89	0,8	73,75	0,13	1,73	514,07	800,9	230,25	14,94
10 день пятница														
	Завтрак													
№104	Каша гречневая с маслом сливочным	205/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
№1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	4	16,7	23,8	264	0,4	0,56	0,00	0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
№693	Какао с молоком и сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
	Итого	455	16,84	29,91	91,43	700,17	0,57	1,25	0,04	0,79	294,15	331,06	62,1	3,39
	ОБЕД													
№36	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом и сметаной	250/25	10,9	6,9	85	182,0	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
№211	Плов с мясом птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,11	2,03	0,00	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
№398	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	8,0	0,00	0,08	32,0	26,0	20,3	6,4
№233	Икра свекольная	100	4,54	15,14	27,23	239,18	0,15	13,4	0,00	6,82	95,45	132,7	84,29	2,44
	Хлеб в/с	30	4,86	0,72	25,2	121,88	0,05	0,00	0,00	0,02	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	0,00	0,00	0,00	4,95	25,3	5,5	3,55
	Итого	820	59,18	68,37	213,94	1442,63	0,44	29,18	0,21	9,03	201,81	606,76	191,94	18,43
	Итого за день	1275	76,02	98,28	305,37	2142,80	0,65	30,25	0,25	9,82	690,34	1012,23	261,77	21,49
	Итого за 10 дней	13244	550,95	630,13	2260,97	16895,73	12,8	394,02	12,7	38,87	5611,25	7186,97	2144,27	154,81
	В среднем за 1 день	1324,4	55,09	63,01	227,0	1689,57	1,28	39,4	1,27	3,89	561,13	718,70	214,43	15,48