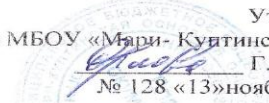


Согласовано
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по ЧМЭ
 в Сернурском районе



Утверждаю:
 директор МБОУ «Мари-Купитинская ООШ»
 Г.Я. Орлова
 № 128 «13» ноября 2020 г.



**Примерное 12 дневное перспективное меню
 – 11 лет (сентябрь-декабрь) МБОУ «Мари-Купитинская основная общеобразовательная школа»**

№ реце птур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)														
Горячий завтрак:														
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,5	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
15	Сыр твердый	20	5,9	8,85	-	107,49	0,01	0,21	52,0	0,10	176,0	100,0	7,0	2,20
382	Какао с молоком	200	0,67	26,0	25,89	121,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,50	0,45
	Итого за завтрак:		16,31	42,79	74,08	568,44	0,16	1,54	52,0	2,41	327,33	266,61	71,56	5,4
Обед:														
37	Икра свекольная	50	0,66	4,28	6,97	69,0	-	-	---	-	-	-	-	-
119	Суп с бобовыми	250	4,9	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82	-	2,45	41,47	137,77	38,25	1,82
304	Рис отварной с маслом	150	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
243	Сосиски отварные	58	9,21	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
948	Кисель фруктово-ягодный	200	1,44	-	29,51	123,8	-	8,0	-	0,18	0,93	0,62	0,02	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,50	0,45
	Итого за обед:		27,54	34,27	151,98	1071,11	0,54	15,42	39,38	4,9	87,3	402,2	124,04	5,13
	Всего за день:		44,87	84,22	225,82	1660,85	0,67	16,96	131,38	7,57	420,23	685,61	177,3	8,52
2 день (вторник)														
Горячий завтрак:														
182	Каша вязкая молочная из пшена	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,50	0,45
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,7	66,60	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО за завтрак:		11,3	5,64	119,92	621,9	0,63	15,8	5	3,76	39,94	214,5	123	7,29
Обед:														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,98	5,97	11,83	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,26	0,99

171	Каша перловая рассыпчатая с/м	150	4,64	7,79	32,91	123,8	0,04	-	40	-	31,72	161,2	21,1	0,91
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
ПР	Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0	0,19	2,71	12,5	-	28,48	93,9	31,48	1,16
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,50	0,45
	Итого за обед:		23,06	40,4	135,29	915,49	0,66	27,28	55,88	3,41	120,21	308,39	148,68	4,65
	Всего за день:		34,36	46,04	255,21	1537,39	1,29	43,08	60,88	7,17	160,15	522,89	271,68	11,94
	3 день (среда)													
	Горячий завтрак:													
222	Пудинг из творога запеченный	150	27,8	19,20	40,20	333,60	0,12	0,40	120,0	1,6	260,0	376,0	44,0	1,8
ПР	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,4	3,6	1,80	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
338	Груша свежая	75	0,30	0,23	7,35	34,13	0,53	0,02	3,75	14,25	12,0	9,0	1,73	-
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,50	0,45
	Итого за завтрак:		35,04	22,54	110,76	718,55	0,75	2,37	123,75	16,37	439,1	541,6	108,33	4,73
	Обед:													
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,0	33,21	58,24	0,06	32,4	-	1,65	3,7	89,25	42,9	3,45
115	Суп с крупой	250	2,31	19,2	6,89	205	0,04	3	-	-	88,0	50,1	22,1	0,8
199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,09	4,57	23,35	353	0,33	-	20,0	-	63,14	142,05	41,13	3,13
226	Рыба отварная	87	22,9	2,8	-	76	0,03	0,26	24,0	-	8,0	108,8	22,91	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за обед:		41,42	39,01	92,61	870,18	0,53	35,93	44,0	2,01	182,44	433,33	172,27	10,41
	Всего за день:		76,46	61,55	203,37	1588,73	1,28	38,3	167,75	18,38	621,54	974,93	280,6	15,14
	4 день (четверг)													
	Горячий завтрак:													
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,64	21,0	-	27,13	74,22	26,22	1,0
ПР	Котлета п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0	0,19	2,71	12,5	-	28,48	93,9	31,48	1,16
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак:		14,59	42,13	64,57	731,26	0,39	21,48	73,5	0,46	79,34	215,32	101,47	5,18
	Обед:													
161	Икра морковная	50	1,75	4,7	11,3	95,4	0,03	2,2	-	-	26,52	-	-	0,49
111	Суп с макаронными изделиями	250	8,7	7,59	59,16	339,75	-	0,63	-	-	236,76	-	29,91	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,64	7,79	32,91	123,8	-	-	-	-	31,72	-	21,1	0,95
246	Гуляш из отварной говядины	75	17,04	21,12	7,9	165,83	0,01	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92

338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,35	34,13	0,53	0,02	3,75	14,25	12,0	9,0	1,73	-
120	Суп молочный с макарон. изд.	150	21,88	18,98	71,82	600	0,36	3,3	132,0	-	65,2	54,7	10,6	2,6
948	Кисель фруктово-ягодный	200	1,44	-	29,51	123,8	-	8,0	-	0,18	0,93	0,62	0,02	0,36
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак:		25,86	19,65	128,37	895,87	0,96	11,32	135,75	14,79	84,13	85,32	43,85	3,41
	Обед:													
161	Икра морковная	50	1,75	4,7	11,3	95,4	0,03	2,2	-	-	26,52	-	-	0,49
119	Суп с бобовыми	250	4,9	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82	-	1,45	41,47	137,77	38,25	1,82
171	Каша перловая рассыпч. с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8	0,04	-	40	-	31,72	161,2	21,1	0,91
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
226	Рыба отварная	87	22,9	7,8	-	76	0,03	0,26	24,0	-	8,0	108,8	22,91	0,45
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за обед:		38,63	28,25	137,98	823,94	0,59	10,68	67,38	2,01	126,95	504,15	152,1	5,26
	Всего за день:		64,49	47,09	266,35	1719,81	1,55	22,0	203,13	16,8	211,08	580,97	195,95	8,67
	8 день (вторник)													
	Горячий завтрак													
309	Макаронные изделия отварные	150	7,5	7,50	28,5	269,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак:		11,0	15,44	95,58	669,24	0,15	0,8	40,0	5,38	26,24	104,5	72	2,17
	Обед:													
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,0	33,21	58,24	0,06	32,4	-	1,65	3,7	89,25	42,9	3,45
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	4,98	5,97	11,83	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,26	0,99
302	Каша гречневая рассыпч. с/м	150	4,64	7,79	32,91	123,8	-	-	-	-	31,72	-	21,1	0,95
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
ПП	Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0	0,19	2,71	12,5	-	28,48	93,9	31,48	1,16
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за обед:		27,41	52,4	168,5	973,73	0,68	59,68	15,88	5,06	123,91	336,44	191,58	8,14
	Всего за день:		38,41	67,84	264,08	1642,97	0,83	60,48	55,88	10,44	150,16	440,94	263,58	10,31
	9 день (среда)													
	Горячий завтрак													
183	Плов из птицы	150	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	-	-	2,25	30,0	180	122,5	4,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	-	0,30	6,0	21,0	31,50	0,45
	Итого за завтрак:		11,47	11,99	101,01	616,52	0,33	8,97	-	2,91	207	354	214,8	7,3

	Обед:													
37	Икра свекольная	50	0,66	4,28	6,97	69	-	-	---	-	-	-	-	-
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,7	7,59	59,16	339,75	-	0,63	-	-	236,76	-	29,91	0,63
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,64	21,0	-	27,13	74,22	26,22	1,0
246	Гуляш из отварной говядины	75	17,04	21,12	7,9	165,83	0,01	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничная	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за обед:		32,52	44,22	159,86	1088,9	0,27	22,74	21	1,66	304,18	233,94	151,41	5,4
	Всего за день:		46,99	56,21	261	1705,42	0,6	31,71	21	4,57	504,88	587,94	172,89	12,7
	10 день (четверг)													
	Горячий завтрак													
302	Каша гречневая рассыпч. с/м	150	4,64	7,79	32,91	123,8	-	-	-	-	31,72	-	21,1	0,95
288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	248,0	0,05	-	24,0	0,2	48,0	172,0	24,0	2,40
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого за завтрак:		34,04	24,53	99,86	706,12	0,14	0,8	24	0,76	91,56	239	109,6	4,76
	Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	120,5	0,05	8,75	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
309	Макаронные изделия отварные	150	7,5	7,50	28,5	269,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
226	Рыба отварная	87	22,9	7,8	-	76	0,03	0,26	24,0	-	8,0	108,8	22,91	0,45
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,7	66,60	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,50	13,50	3,30
	Итого за обед:		35,57	21,26	83,69	711,84	0,26	26,14	24,0	5,49	106,67	267,63	119,12	8,49
	Всего за день:		69,61	45,79	183,55	1417,96	0,4	26,94	48,0	6,25	198,23	506,63	228,72	13,25
	11 день (пятница)													
	Горячий завтрак													
120	Каша молочная из риса и пшена	200	3,4	15,8	23,33	249,12	0,40	1,9	111,6	0,50	94,7	113	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,67	26,0	25,89	121,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,10	2,40	3,0	-	-
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,35	34,13	0,53	0,02	3,75	14,25	12,0	9,0	1,73	-
	Итого за завтрак:		9,71	49,67	76,39	608,02	1,02	3,25	155,35	15,21	248,43	257,11	85,49	3,75
	Обед:													
37	Икра свекольная	50	0,66	4,28	6,97	69,0	-	-	-	-	-	-	-	-
115	Суп с крупой	250	2,31	19,2	6,89	205	0,04	3	-	-	88,0	50,1	22,1	0,8
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18

252	Колбаса отварная	58	7,06	15,12	2,64	176	0,1	0,01	35,7	-	23,53	95,84	12,47	0,96
352	Кисель фруктово-ягодный	200	1,44	-	29,51	123,8	-	80,0	-	0,18	0,93	0,62	0,02	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	Итого :		19,64	48,17	122,19	1041,89	0,49	84,61	75,08	1,34	129,34	278,94	96,77	3,45
	Всего за день:		29,35	97,84	198,58	1649,91	1,51	87,86	230,43	16,55	377,77	536,05	182,26	7,2
	12 день (суббота)													
	Горячий завтрак													
222	Пудинг из творога запеченный	150	27,8	19,20	40,20	333,60	0,12	0,40	120,0	1,6	260,0	37,6	44,0	1,8
ПР	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,4	3,6	1,80	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
	ИТОГО:		34,74	22,31	103,41	684,42	0,22	2,35	120,0	2,12	427,1	194,2	106,6	4,73
	Обед:													
99	Суп из овощей	250	2,73	2,79	13,5	118,08	0,09	12,75	-	2,91	51,9	225,9	33	0,99
202	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,5	269,2	0,06	-	-	1,95	12,0	26,3	7,5	0,75
246	Гуляш из отварной говядины	75	11,83	11,5	3,75	165,83	0,08	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,69	137,94	0,07	-	-	0,36	6,0	21,0	31,5	0,45
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	-	0,30	6,0	21,0	31,5	0,45
	ИТОГО:		23,19	22,77	105,07	958,31	0,35	25,72	-	6,3	100,99	398,12	154,08	5,52
	Всего за день		57,93	45,08	208,48	1642,73	0,57	28,07	120,0	8,42	528,09	592,32	260,68	10,25