

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Сернурском районе

Л.В. Блинова



Утверждаю:
Директор МБОУ «Мари-Турекская
средняя общеобразовательная школа»

Синица

Двухнедельное примерное перспективное меню питания школьников с 11 лет и старше (январь-май)
МБОУ «Мари-Турекская средняя общеобразовательная школа»

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Горячий завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	235/15	9,5	12,91	51,13	350,0	0,07	0,98	56,6	0,27	155,6	173,34	43,4	0,7
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	-	107,5	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,9	0,01	1,80			6,4	4,40	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		20,58	22,42	99,21	672,3	0,31	3,71	136,4	1,73	605,4	610,93	133,8	5,29
Обед														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,0	0,04	5,5		3,3	30,8	59,3	30,8	1,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10/10	1,75	4,96	7,87	90,0	0,05	12,6	-	16,2	39,4	39,2	17,7	0,66
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	-	15,0	30,5	205,7	42,48	3,86
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	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО за обед		26,76	32,42	101,3	812,1								
	Всего за день		47,34	54,8	200,4	1484,4								
День 2 (вторник)														
Завтрак														
268	Котлеты из говядины с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151,0	0,04	15	0,4	1,82	13,98	92,19	18,24	1,45
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	25,25	180,0	0,19	24,2	-	0,24	49,3	115,5	37,0	1,34
378	Чай с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,1	0,02	1,33	-	-	133,33	11,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55

	Итого за завтрак		20,88	17,26	94,3	573,0									
Обед															
													v	фe	
98	Суп крестьянский с крупой	250/10	3,37	3,37	18,21	90,67	0,06	12,0	-	-	52,25	251,5	33,1	0,96	
267	Шницель натуральный рубленый из говядины	80	13,83	28,63	6,58	341,0	0,13	-	31,7	3,52	12,69	144,68	22,37	2,64	
143	Рагу из овощей	200	3,54	21,98	17,2	214,5	0,12	25,0	92,0	4,02	32,52	90,0	1,2	32,52	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	138,0	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86	
	Итого за обед		23,23	54,16	76,46	846,2									
	ВСЕГО за день		44,11	7149 2	170,8	1419,2									
День 3 (среда)															
Завтрак															
219	Сырники из творога с маслом	100/5	11,8	11,21	21,4	307,5	0,033	0,14	60,6	1,85	100,6	143,22	14,42	0,43	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,1	0,02	1,33	-	-	133,33	11,11	25,56	2,0	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	ИТОГО за завтрак		19,54	12,38	71,6	549,5									
Обед															
75	Икра свекольная	50	1,19	0,05	11,44	92,7	0,013	2,8	-	10,1	29,6	30,46	15,07	0,85	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	4,91	6,08	76,3	0,03	0,95	-	0,32	34,5	203,3	15,8	0,55	
230	Рыба жареная	75	12,25	12,04	3,0	169,0	0,11	1,59	33,5	3,84	42,7	141,53	20,85	0,75	
203	Макароны отварные с маслом	155	5,45	5,78	30,45	195,7	0,05	-	25,0	0,81	12,1	37,6	8,1	0,81	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,9	0,01	1,80			6,4	4,40	3,6	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,54	138,0	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86	
	Итого за обед		26,55	23,9	118,9	839,8									
	ВСЕГО за день		46,09	36,28	190,5	1389,3									
День 4(четверг)															
Завтрак															
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	65,31	478	0,24	0,75	32,5	5,55	188,89	231,0	55,96	2,14	
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	-	107,5	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	
	Итого за завтрак		18,13	18,38	74,78	589,7									
Обед															
321	Капуста тушеная свежая	50	0,92	1,61	3,59	32,6	-	5,12	-	0,85	24,4	15,33	9,27	0,36	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,68	2,83	17,45	120,25	0,11	8,25	-	1,4	29,25	67,57	27,27	1,12	
243	Сардельки отварные со сливочным маслом	70	8,59	16,16	0,31	195,5	0,02	-	23,0	0,31	1,8	85,3	10,2	1,14	

