Согласовано: Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по РМЭ в Сернурском районе Т.В. Блинова	Утверждаю: Директор МБОУ «Мари-Турекская средняя общеобразовательная школа»

Двухнедельное примерное перспективное меню питания школьников с 7 до 11 лет (январь-май)

МБОУ «Мари-Турекская средняя общеобразовательная школа»

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	200/10	8,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,7	157,44	36,46	0,6
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,09	18,01	132,8	0,01	0,67	-	0,5	32,48	23,4	17,46	0,69
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		16,76	17,41	91,03	**580,5**	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	0,04	5,5		3,3	30,8	59,3	30,8	1,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10/10	1,4	3,96	6,3	72	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	0,12	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	50	2,24	0,44	19,69	91,98	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	ИТОГО за обед		25,29	31,2	89,83	**748,18**								
	Всего за день		42,05	48,6	180,8	**1328,68**								
						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		19,88	16,76	84,05	**573,0**								

					Обед									
98	Суп крестьянский с крупой	200/10	2,7	2,77	14,57	72,54	0,05	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,77
267	Шницель натуральный рубленный 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	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		23,56	54,06	83,09	**804,5**								
	ВСЕГО за день		43,44	71,32	167,1	**1377,5**								
					День 3 (среда)									
					Завтрак									
219	Сырники из творога с маслом	80/5	9,44	8,97	17,14	246,0	0,031	0,13	48,5	1,48	80,5	114,58	11,54	0,35
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		17,27	10,14	67,34	**487,98**								
					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	200	1,18	3,93	4,87	61,0	0,03	0,76	-	0,26	27,6	162,6	12,6	0,44
230	Рыба жареная (горбуша)	55	8,99	8,83	2,2	124,0	0,08	1,17	24,6	2,82	31,3	103,79	15,92	0,55
203	Макароны отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,0	0,04	-	20,0	0,57	8,5	26,3	5,7	0,57
348	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118,0	0,01	0,3		0,15	31,22	11,56	6,3	0,9
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	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		19,95	14,42	97,9	**717,8**								
	ВСЕГО за день		37,22	24,56	165,3	**1205,75**								
					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	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	70,0	0,20
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	200/10	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	-	1,14	23,4	54,06	21,82	0,9
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	55	6,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	20,0	0,9
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	38,89	210,1	0,03		36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,70
331	Соус сметанный с томатом	50	1,88	2,49	3,51	40,0	0,01	0,66	1,9	0,14	14,62	14,69	4,89	0,19

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05			0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		17,59	29,97	102,0	**729,1**								
	ВСЕГО за день		37,72	48,35	176,8	**1318,8**								
						День 5 (пятница)								
						Завтрак								
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,92	3,02	9,03	67,0	0,02	2,76	-	1,63	2,59	29,65	15,41	0,83
244	Плов из отварной говядины	100/50	15,3	14,33	24,38	297,0	0,04	0,26	-	2,9	21,69	155,68	32,0	2,15
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 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		20,31	17,87	72,81	**542,9**								
						Обед								
102	Суп картофельный с горохом	200/10	4,39	4,21	13,2	118,6	0,18	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	-	-	23,6	117,03	20,27	2,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,0	186,67	6,68
348	Компот из изюма и чернослива	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,11			0,38	101,6	96,8	40,6	2,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		32,76	24,38	124,1	**828,9**								
	Всего за день		53,07	42,25	196,1	**1371,8**								
						День 6 (понедельник)								
						Завтрак								
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,2	45,0	16,26	0,6
288	Курица отварная	55	11,74	12,91	0,24	164,0	0,02	1,18	49,1	0,51	28,0	83,5	10,14	0,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
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		20,64	27,07	48,94	**523,5**								
						Обед								
96	Рассольник ленинградский	230/10/10	2,60	2,50	16,98	107,3	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1,0
258	Мясо духовое говядина	150/50	16,3	18,17	15,33	270,0	0,1	5,35	-	3,13	32,11	213,4	42,09	3,6
350	Кисель из смородины черной	200	0,14	0,08	24,5	114,6	-	24,0	-	0,14	14,0	8,9	5,6	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	29,54	137,97	0,07			0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	Итого за обед		26,85	25,02	135,2	**700,01**								
	Всего за день		47,5	52,09	184,1	**1223,5**								
						День 7 (вторник)								
						Завтрак								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/10	6,84	9,19	39,23	174,7	0,18	-	40,0	0,23	28,45	140,0	50,19	1,65
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	55	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	0,20	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
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		19,22	16,26	89,43	**580,7**								
	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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	120,5	0,05	8,75	5,0	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
241	Мясо отварное говядина, соус №330	80	14,04	11,24	1,76	163,0	0,03	0,01	10,1	0,4	23,19	114,4	15,43	1,86
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	105	2,17	6,41	12,59	121,0	12,46	35,0	0,17	26,2	29,2	60,9	19,18	0,72
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		26,01	29,12	88,69	**726,48**								
	Всего за день		45,23	47,25	178,1	**1307,2**								
	День 8 (среда)													
	Завтрак													
75	Икра морковная	50	1,0	0,5	10,27	45,6	0,02	2,1	-	10,2	23,26	30,46	16,12	0,5
230	Рыба жареная	55	8,99	8,83	2,2	124,0	0,08	1,17	24,6	2,82	31,3	103,79	15,92	0,55
203	Макароны отварные	105	3,82	4,05	21,32	137,0	0,04	-	20,0	0,57	8,5	26,3	5,7	0,57
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		17,93	14,04	81,9	**521,4**								
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой	250/10	4,97	5,42	1,54	115,9	0,15	15,58	0,08	0,15	49,22	250,52	38,5	1,19
268	Котлеты из говядины	80	8,25	12,1	4,16	172,0	0,03	0,01	10,1	1,8	13,4	90,91	16,88	1,4
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	210,1	0,02	-	-	0,19	0,9	40,6	10,9	0,35
321	Капуста тушеная	50	0,92	1,61	3,59	32,6	-	5,12	-	0,85	24,4	15,33	9,27	0,36
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	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		21,0	23,28	75,6	**707,57**								
	Всего за день		38,93	37,32	157,5	**1228,97**								
	День 9 (четверг)													
	Завтрак													
173	Каша вязкая пшённая с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
14	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40,0	0,01	2,4	3,0	-	-

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
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		15,87	18,8	78,12	**594,8**								
					Обед									
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	2,19	2,78	15,39	106,0	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,2	29,7	1,15
244	Плов из отварной говядины	150/50	22,9	21,5	36,57	445,5	0,04	0,26	-	2,9	21,69	155,68	32,0	2,15
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		28,9	25,3	98,7	**739,3**								
	Всего за день		44,7	44,1	176,8	**1334,1**			35,00					
					День 10 (пятница)									
					Завтрак									
192	Котлеты манные со сгущенным молоком	100/30	5,4	6,77	42,56	253,0	0,05	0,3	7,5	0,05	110,3	97,04	18,1	0,52
209	Яйцо отварное	60	5,08	4,6	0,28	94,5	0,03	-	100,0	24,0	22,0	76,8	4,8	1,0
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,01	0,6	-	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,90	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак		14,8	11,9	90,6	**560,4**								
					Обед									
75	Икра свекольная	50	1,01	4,85	2,69	34,6	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
113	Суп с домашней лапшой	250/10	3,56	5,54	11,62	115,7	0,05	0,5	12,5	2,57	28,55	38,5	10,37	0,65
171	Перловка рассыпчатая с маслом	150/10	5,64	6,79	30,91	220,0	0,04	-	40,0	0,49	31,72	161,27	21,1	0,95
268	Шницель из говядины	55	10,95	10,1	7,16	172,0	0,04	0,17	22,4	1,78	21,57	97,4	27,89	1,4
358	Кисель плодово-ягодный, клюквенный	200	0,38	-		49,25	200,0	0,01	3,0	-	0,6	28,1	9,07	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,61	114,97	0,05	-	-	0,45	11,50	53,0	12,5	1,55
	Итого за обед		24,9	30,9	81,8	**706,5**								
	Всего за день		39,7	43,0	172,4	**1266,9**								