

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Сернурском районе

Л.В.Блинова



Утверждаю:

Директор МБОУ «Мари-Турекская
средняя общеобразовательная школа»
М.Н.Гайнутдинова

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		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	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
	Конфета	50	2,0	10,5	30,0	215								
	ИТОГО за завтрак	510	14,82	21,49	115,16	758,7	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	745	25,29	31,2	89,83	748,18								
05	Всего за день		40,11	52,69	204,99	1506,88								
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	530	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	740	23,0	53,95	78,16	805,01								
	ВСЕГО за день		42,88	70,71	162,21	1378,01								
день 3 (среда)														
Завтрак														
219	Сырники из творога с маслом	150/5	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
	Апельсин	150	0,95	0,2	8,6	40								
	ИТОГО за завтрак	555	18,13	10,34	75,94	528								
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	200/10	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	700	20,68	17,72	107,76	717,77								
	ВСЕГО за день		38,81	28,06	183,7	1245,77								
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Коржики молочные	75	3,6	10,87	33,75	245,32								
	Итого за завтрак	515	25,69	29,75	132,73	951,88								
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
221	Салат мясной с майонезом	50		2,40	2,51	40,0			1,0	0,14	14,62	14,60	4,90	0,10

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	765	17,59	29,97	102,0	729,1								
	ВСЕГО за день		39,32	59,21	210,53	1561,12								
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	Н,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
	Груша	120	0,6	0,45	14,3	64,8								
	Итого за завтрак	570	20,91	18,32	87,11	607,7								
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	760	32,76	24,38	124,05	828,92								
	Всего за день		53,66	42,7	211,16	1436,62								
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	75	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
	Сок виноградный	100	1	-	11,7	48,8								
	Итого за завтрак	530	21,64	27,07	60,64	572,3								
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	730	24,77	21,71	135,2	700,01								
	Всего за день		46,41	48,78	195,84	1272,31								
День 7 (вторник)														
Завтрак														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
171	Каша пшениная 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
	Сок яблочный	100	0,5	-	13,7	56								
	Итого за завтрак	515	20,63	25,91	103,38	636,7								
Обед														
75	Икра свекольная	50	0,9	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	111,1	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	735	25,78	23,84	87,33	737,28								
	Всего за день		46,41	49,75	190,71	1373,98								
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	0,7	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
	Печенье	43	5,07	5,4	14,6	99,15								
	Итого за завтрак	503	23,0	19,44	96,47	620,55								
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	740	19,5	23,28	75,6	707,57								
	Всего за день		42,5	42,72	170,03	1228,97								
День 9(четверг)														
Завтрак														
173	Каша вязкая пшениная 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
	Ряженка	100	3	6	4,06	84								
	Итого за завтрак	570	18,87	27,48	88,61	679,22								
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
15	Сыр порционный	15	3,9	4,02	-	52,8								
	Итого за обед	710	32,19	29,12	93,77	792,07								
	Всего за день		51,06	56,55	182,38	1471,29			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	40	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
	Яблоко	120	0,26	-	0,49	56,52								
	Итого за завтрак	540	15,45	11,9	95,46	637,32								
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	775	24,34	27,83	76,99	706,52								
	Всего за день		39,79	39,76	172,45	1343,84								