СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора
по РМЭ
С.И.Булатова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
М.В.Козырева

Перспективное меню
МОБУ «Новоарбанская средняя общеобразовательная школа»
для от 11 лет и старше
на осенне-зимний период

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	ЗАВТРАК													
297	Каша гречневая	200	11,2	14,4	41,2	404	0,28	0,13	-	-	13,7	176	128	43
638	Кофе с молоком	200	5,9	6,8	9,9	123	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,4
3	Бутерброд с сыром	20/50	9,4	8,8	14,6	246	0,1	0,09	108	0,08	300,0	16,2	15,0	0,3
	ОБЕД		228	23,2	65,1	602								
133	Суп картофельный с мясом	250 гр.	2,75	3,0	10,5	151	0,17	0,12	47,0	0,1	19,7	88,6	36,6	102,5
413	Колбаса отварная	50 гр.	5,8	9,4	-	126	0,12	0,1	-	-	20,0	84,5	10,5	0,8
719	Макароны отварные	200 гр.	3,6	5,5	24,3	337	0,09	0,08	сл	0,4	11,3	10,0	8,9	0,3
638	Компот из с/ф	200 гр.	0,6	-	21,4	124	0,13	0,15	2,1	-	1224	135,5	75,5	36
	Хлеб ржаной	100 гр.	5,0	0,92	23,2	204	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
216	Капуста тушеная	100 гр.	3,0	0,6	18,7	182								
	Итого:		21,15	19,7	115,3	1132								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник													
	ЗАВТРАК													
311	Каша рисовая	200	5,6	8,0	35,5	319	0,08	0,45	-	0,2	4,6	204,6	128	26
692	Кофейный напиток	200	5,9	6,8	9,9	123	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,4
1	Бутерброд с повидлом	20/50	3,8	0,4	243	131	0,05	0,01	-	-	10,0	32,5	7,0	32,5
	ОБЕД													
139	Суп гороховый	250	6,1	5,5	19,7	222,5	0,76	0,15	8,2	0,25	66,7	130,7	47,5	2,75
388	Биток рыбный	50	6,5	4,4	7,6	98	0,12	0,15	1,5	-	50,5	196	34,3	1,7
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	200/5	3,1	6,7	21,9	189	0,16	0,13	26,0	0,03	40,4	48,09	21,8	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,45
756	Икра свекольная	100	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	0,8
	Хлеб ржаной	100	5,0	0,92	23,2	204	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Итого:		22,5	21,5	97	891,5								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
277	Каша гречневая	200/5	17,6	17,2	46,7	404	0,3	0,12	-	-	12,5	186	125	4,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	123	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,4
3	Бутерброды с повидлом	50/20	0,6	1,5	10,0	118	0,1	0,04	0,05	-	11,3	39,1	15,3	1,0
	ОБЕД													
133	Суп рыбный с рисом	250	2,75	3,0	20,5	126	0,15	0,15	38,6	0,01	16,2	93	36,3	10,2
461/587	Тефтели/соус томатный	60/35	13,1	15,5	12,4	244	0,1	0,14	2,8	-	31,4	160,2	28,9	2,1
332	Макароны отварные с маслом	200/15	5,0	5,5	31,3	327	0,1	0,09	сл	0,4	19,2	1,2	10,1	0,2
685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	13,7	17,6	12,8	43
220	Свекла тушеная в сметане	100	1,5	0,1	9,1	45	0,02	0,04	10,0	-	37,0	43,0	22,0	1,4
	Хлеб ржаной	100	5,0	0,92	23,2	204	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Итого:		27,55	25,02	111,5	1004								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
302	Каша пшеничная	200/7	8,5	11,7	49,6	367	0,17	0,3	2,3	0,05	210,0	26,2	24,8	1,7
638	Какао с молоком	200	4,9	3,0	22,5	190	0,04	0,16	1,3	0,01	122,8	116,2	21,6	90,6
3	Бутерброды с сыром	20/50	9,4	8,8	14,6	246	0,1	0,09	108	0,08	300,0	16,2	15,0	0,3
	ОБЕД													
139	Суп гороховый куриный	250/15	6,1	5,5	22,2	222,0	0,3	0,15	7,6	0,3	66,4	129,6	45	3,3
487	Курица отварная	50	7,8	4,4	0,2	73	0,04	0,12	7,2	0,05	27,0	147,8	20,0	0,05
511/601	Рис отварной/соус белый	200	2,4	4,0	2,57	152	0,05	1,92	-	0,08	6,8	110,2	36,0	0,05
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	21,4	124	0,12	0,14	2,0	-	12,4	134,5	73,5	3,3
756	Икра морковная	100	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	0,8
	Хлеб ржаной	100	5,0	0,92	23,2	204	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Итого:		23,5	18,8	79,17	895								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
311	Каша пшенная с маслом	200/7	8,4	12,0	24,1	364	1,7	0,3	2,3	0,05	212	262,7	24,5	1,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,45
1	Бутерброд с маслом	20/50	3,8	0,4	24,3	263	0,5	0,01	-	-	10,0	32,5	7,0	32,5
	ОБЕД													
138	Суп овсяный мясной	250	2,75	3,0	20,5	176	0,03	0,05	24,0	0,03	26,4	55,1	26,4	0,9
374	Рыба тушенная с овощами с соусом	50/100	13,2	6,7	25,0	125	0,07	0,08	1,3	-	57,9	78,6	41,0	0,6
520	Пюре картофельное	200	3,1	6,7	21,9	189	0,1	0,06	17,3	0,02	27,0	48,1	21,8	0,8
692	Кофейный напиток с сахаром	200	5,9	6,8	9,9	123	-	-	--	-	0,3	сл	сл	0,4
756	Икра свекольная	100	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	0,8
	Хлеб ржаной	100	5,0	0,92	23,2	204	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Итого:		43,75	40,52	192,9									

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	ЗАВТРАК													
161	Суп молочный рисовый	250/5	6,1	7,8	13,1	188	0,06	0,2	1,4	0,01	153,6	136,7	25,2	0,25
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	21,4	124	0,13	0,14	2,0	-	120,4	134,5	73,5	3,3
3	Бутерброды с сыром	20/50	9,4	8,8	14,6	246	0,1	0,09	10,8	0,08	300,0	16,2	15,0	0,3
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	6,75	4,6	167,5	0,17	0,14	44,0	0,01	19,0	-	365,8	10,3
451	Котлета рубленная	50	8,9	7,2	8,0	131	0,13	0,08	-	0,02	25,8	180,5	42,8	1,6
719/588	Макароны отварные/соус красный	200	3,6	5,5	24,3	337	0,09	0,08	сл	0,4	11,3	10,0	8,9	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,5
756	Икра морковная	100	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	0,8
	Хлеб ржаной	100	5,0	0,92	23,2	204	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Итого:		21,6	24,3	84,7	1017,8								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
311	Каша «Геркулес» со сливочным маслом	200/7	5,6	10,4	26,9	230	0,15	0,23	1,7	0,04	171,0	195,2	48,1	0,5
648	Кисель	200	-	-	34,4	150	-	-	0,1	-	5,12	2,2	1,7	0,4
1	Бутерброд с маслом	20/50	3,8	0,4	24,3	263	0,05	0,01	-	-	10,0	32,5	7,0	32,5
	ОБЕД													
110	Борщ из свеж. капусты с мясом и сметаной	250/15/7	4,5	5,5	13,0	167,5	0,07	0,06	15,4	-	42,6	55,8	26,4	0,9
436	Жаркое по домашнему	250	4,4	2,4	5,4	312	0,25	0,28	36,5	0,06	31,91	257,4	59,0	38,4
216	Капуста тушеная	100	3,0	9,6	27,7	182	0,14	0,09	23,6	0,06	30,0	0,5	31,0	11,9
638	Компот из изюма	200	0,6	-	21,4	124	0,12	0,14	2,0	-	120,4	134,5	73,5	3,3
	Хлеб ржаной	50	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	,08
	Итого		17,9	18,7	86,7	997,5								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
311	Каша манная с маслом	200/7	11,6	10,6	28,4	341	0,09	0,28	2,32	0,04	217,5	185,0	301	0,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	13,7	17,6	12,8	43
1	Бутерброд с маслом	10/50	3,8	0,4	24,3	263	0,05	0,01	-	-	10,0	32,5	7,0	32,5
	ОБЕД													
148	Суп лапша домашняя куриная	250/15	1,5	5,7	25,4	154	0,06	0,16	0,15	1,32	122,9	10,9	202	0,19
ф/б	Сарделька паровая	60	13,3	9,6	22,0	196	0,13	0,06	0,05	-	7,8	8,6	10,8	11
311	Каша пшеничная со сливочным маслом	200/5	8,4	12,0	37,4	364	0,24	0,28	2,3	0,04	210	127,2	56,6	0,91
638	Кофейный напиток без молока	200	5,0	6,8	9,9	123	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,4
214	Икра морковная	100	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,01	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Хлеб ржаной	50	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	,08
	Итого:		39,2	39,3	145,7	1169								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
311	Каша «Геркулес» с маслом	200/5	3,6	10,4	26,9	230	0,16	0,23	1,7	0,04	171,0	195,2	48,1	0,5
638	Какао с молоком	200	4,9	5,0	22,5	190	0,04	0,16	1,3	0,01	122,8	116,2	21,6	90,6
2	Бутерброд с повидлом	10/50	3,5	1,3	8,4	118	0,08	0,04	0,05	-	11,3	39,1	15,5	1,0
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15/7	2,3	6,75	4,6	167,5	0,17	0,14	44,0	0,01	19,0	-	42,8	16
443	Плов	250	3,6	4,7	2,3	447	0,12	0,16	5,0	0,06	25,5	266	61,1	3,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	сл	сл	0,4
216	Капуста тушеная	100	3,0	0,6	20,0	182								
	Хлеб ржаной	100	5,4	1,2	41,4	212	0,4	0,1	-	-	8,3	43,3	9,2	101,2
	Итого:		11,2	11,15	52,7	923								

№ Рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
362	Пудинг творожный с повидлом	120/30	8,01	9,2	0,6	125	0,06	0,3	-	0,2	44,0	153,6	96,0	20,0
638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	21,4	124	0,12	0,14	2,0	-	120,4	134,5	73,5	3,3
3	Бутерброд с сыром	20/50	9,4	8,8	14,6	246	0,1	0,09	108	0,08	300,0	16,2	15,0	0,3
	ОБЕД													
135	Суп овсяный куриный	250/15	2,75	3,0	20,5	176	0,03	0,05	24,0	0,03	26,4	55,1	26,4	0,9
431	Печень по - строгоновски	50/50	6,8	6,4	1,9	123	0,27	0,13	сл	0,03	13,2	187,4	14,8	5,2
277	Каша гречневая	200	6,4	10,8	21,2	303	0,27	0,13	сл	0,03	13,2	187,4	125,0	4,2
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	13,7	17,6	12,8	43
756	Икра свекольная	100	1,6	4,0	9,6	120	0,04	0,02	18,4	-	59,6	16,6	16,8	0,8
	Хлеб ржаной	100	7,4	1,2	41,4	212	0,04	0,1	-	-	8,3	42,3	9,2	101,2
	Итого:		23,95	22,6	106,4	938								