

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

по Республике Марий Эл



2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Пижменская

основная общеобразовательная школа»



2018 г.

МОБУ «Пижменская основная общеобразовательная школа»  
**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
(7-11 лет осенне-зимний, весенне - летний период)

Наименование блюда	Выход д. блюд а	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					N рецепту р
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
														В1	С	А	
<b>День 1</b>																	
<b>Завтрак</b>		<b>20,91</b>	<b>21,58</b>	<b>169,61</b>	<b>875,2</b>												
Каша манная на молоке с маслом	200/10	3,2	8,08	42,45	289,8	0,08	2,0	0,04	0,5	183	174	33,5	0,4	302			
Кофейный напиток с молоком	200/20	2,5	3,6	28,7	155,9	0,12	-	-	0,1	0,3	Сл	Сл	0,05	692			
Бутерброд с маслом	50/10	7,61	9,1	49,26	194,5					23,25			1,55	1			
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0												
<b>Обед</b>		<b>34,02</b>	<b>28,6</b>	<b>128,5</b>	<b>979,12</b>												
Суп крестьянский с мясом кур	250/25	7,3	4,9	18,5	151,0	0,06	20,0	-	0,43	25,9	50,1	20,8	0,4	138			
Тефтели паровые с соусом	100/50	13,8	16,4	13,1	257,0	0,03	1,5	0,008	0,22	9,3	80,8	11,8	1,08	461			
Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	6,1	34,2	237,6	0,1	-	0,024	0,7	12,84	54	9,63	0,972	332			
Свекла вареная	60	1,9	3,1	4,9	55,3		1,27							17			
Кисель	200/20	0,22		21,1	162,0	40,2	1,68	-		2,24		1,4	0,22	631			
Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05			0,05	9,9	50,6	11	1,6				
<b>Итого за день</b>		<b>54,93</b>	<b>50,18</b>	<b>298,11</b>	<b>1854,32</b>												
<b>День 2</b>																	
<b>Завтрак</b>		<b>18,5</b>	<b>17,6</b>	<b>93,0</b>	<b>601,50</b>												
Каша пшеница с маслом	200/5	5,8	4,6	31,8	240,0	0,08	2,0	0,04	0,3	183	174	33,5	0,4	302			
Какао на молоке	200/20	4,9	5,0	32,5	190,0	0,068	1,95	0,02	0,1	181,4	148,1	24,82	0,4	693			
Бутерброд с сыром	50/15	7,8	8,0	28,7	171,5	0,03	-	-	0,075	4,95	25,3	5,5	3,55	3			
<b>Обед</b>		<b>40,88</b>	<b>15,36</b>	<b>162,7</b>	<b>976,12</b>												
Суп рыбный	250/25	6,88	3,16	20,5	137,6	0,3	17,8	0,03	0,075	68	377	90,7	1,99	133			
Жаркое по-домашнему	200/50	17,8	9,8	21,6	280,0	0,12	19,1	0,02	0,5	20	65,9	25,6	1,0	436			
Огурцы соленные	60	0,2		0,4	6,72	-	3,6	0,03	0,1	60,6	-	-	0,8	78			
Чай с сахаром	200/20	0,2	-	20,0	58,0	-	-	-		0,3			0,05	516			
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	94	0,03	10,0	0,03		15	11	9	2,2				
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0												
Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05	-	-	0,05	9,9	50,6	11	1,6	685			
<b>Итого за день</b>		<b>59,38</b>	<b>32,96</b>	<b>255,7</b>	<b>1577,62</b>												
<b>День 3</b>																	
<b>Завтрак</b>		<b>23,28</b>	<b>21,12</b>	<b>104,56</b>	<b>598,5</b>												
Суп молочный с вермишелью	250/5	5,58	6,12	22,16	179,5	0,1	0,39	0,03	0,4	48,6	80,5	12,8	0,8	160			

аЙ с молоком	200/20	5,0	5,0	32,6	116,0		1,63			151,5	21,32	0,36	684
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0								
<b>Обед</b>													
Суп гороховый с мясом	250/25	4,16	5,8	9,9	940,17	0,15	28,3	0,05	0,276	44,5	1,6	31,2	1,6
Рыба отварная с соусом	100/50	18,6	1,2	-	166,87	0,1	10,0	0,01	0,3	49,2			0,4
Речка отварная с маслом	150/5	8,7	5,2	42,1	229,7	0,04	-	0,03	0,32	6	83,1	27,0	0,6
Акра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,8		3,84		0,4				78
Компот из с/фруктов	200/15	0,3	-	15,7	124,0	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05	-	-	-	9,9	50,6	11	1,6
<b>Итого за день</b>		<b>62,84</b>	<b>39,08</b>	<b>220,3</b>	<b>1538,67</b>								

**День 4**

<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая с маслом	200/10	20,71	17,5	158,76	803,4	0,08	2,0	0,04	0,3	183	174	33,5	0,4
Кофейный напиток с молоком	200/20	3,0	4,0	31,6	218,0	1,63		151,5	0,1		21,32	0,36	0,05
Бутерброд с маслом	50/10	7,61	9,1	49,26	194,5		-	-	0,1	23,25			1,55
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0								1
<b>Обед</b>													
Эрш с м/кур со сметаной	250/25/15	32,33	27,3	114,25	922,19	14,5	0,05	0,02	0,37	35,8	47,8	21,8	1,02
Сарделька паровая с соусом	100/50	9,68	8,2	16,5	225,59	0,7	0,06	0,03	0,2	14,7	162,8	21,18	2,27
Картофельное пюре с маслом	150/10	3,75	6,3	22,05	163,5	0,1	2,4	0,01	0,3	23,5			0,5
Свекла вареная	60	1,9	3,1	4,9	55,3		3,6	0,03	0,1	60,6			0,8
Кисель	200/10	0,22		21,1	162,0		2,5			4,0	7,7		-
Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05	-			9,9	50,6	11	1,6
<b>Итого за день</b>		<b>53,04</b>	<b>44,8</b>	<b>273,01</b>	<b>1725,59</b>								

**День 5**

<b>Завтрак</b>													
Каша манная на молоке	200/10	23,31	22,91	173,41	909,3	0,08	2,0	0,04	0,5	183	174	33,5	0,4
Сосиска отварная	200/20	4,9	5,0	32,5	289,8	3,63		152,5	0,1		21,32	0,36	0,93
Какао на молоке	50/15	7,61	9,1	49,26	194,5		1,63		0,05	151,5		21,32	0,36
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0								
<b>Обед</b>													
Щи по-уральски с мясом	200/25	29,55	21,04	155,14	1237,85	0,05	23,45	0,02	0,7	47,46	49,58	22,32	0,67
Макарони отварные с маслом	150/5	2,29	3,79	8,57	283,02								516
Тфтели мясные с рисом	70	7,5	7,58	3,77	113,51	0,028	1,5	0,008		3,3	80,84	11,77	1,09
Соус томатный	50	0,54	1,85	2,41	59,22	0,009	0,6	0,01		4,33	7,42	2,49	0,095
Компот из сухофруктов	20	0,3		15,7	124,0		1,63			151,5		21,32	0,36
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5								

Хлеб ржаной	120	7,92	1,32	49,0	247,2	0,05		9,4	50,6	11,0	1,6	
<b>Итого за день</b>		<b>52,86</b>	<b>43,95</b>	<b>328,55</b>	<b>2147,15</b>							
<b>День 6</b>												
<b>Итого за день</b>		<b>23,6</b>	<b>21,81</b>	<b>152,95</b>	<b>812,3</b>							
Каша манная на молоке с маслом	200/10	3,2	8,01	42,45	289,8	0,08	2,0	183	174	33,5	0,4	302
Чай с молоком	200/20	5,0	5,0	32,6	116,0		1,63	151,3		21,32	0,36	684
Бутерброд с сыром	50/15	7,8	8,0	28,7	171,5			0,075				
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0			0,05				
<b>Обед</b>		<b>29,4</b>	<b>21,79</b>	<b>144,8</b>	<b>833,2</b>							
Суп вермишелевый с мясом	250/25	7,7	4,4	21,2	158,0	0,15	28,3	44,5	1,6	31,2	1,6	140
Плов с курицей	200/50	11,5	11,59	56,0	330,0	0,09	1,2	23,0	184	35	1,7	492
Капуста тушеная	60	2,5	4,6	10,7	56,4		60,0	132,0		66,5	2,5	534
Компот из сухофруктов	200/20	0,3	-	15,7	124,0		1,63	151,5		21,32	0,36	639
Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05	-	9,9	50,6	11	1,6	
<b>Итого за день</b>		<b>53,0</b>	<b>43,6</b>	<b>297,75</b>	<b>1645,5</b>							
<b>День 7</b>												
<b>Завтрак</b>		<b>23,51</b>	<b>18,1</b>	<b>158,96</b>	<b>825,4</b>							
Каша пшеничная с маслом	200/5	5,8	4,6	31,8	240,0	0,08	2,0	183	174	33,5	0,4	302
Кофейный напиток с молоком	200/20	2,5	3,6	28,7	155,9		1,63	151,5		21,32	0,36	692
Бутерброд с маслом	50/15	7,61	9,1	49,26	194,5		-	23,25			1,55	1
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0							
<b>Обед</b>		<b>39,28</b>	<b>27,96</b>	<b>148,99</b>	<b>973,76</b>							
Суп рыбный	250/25	6,88	3,16	20,5	137,06	0,03	17,8	68,0	377	90,7	1,99	133
Котлета мясная с соусом	100/50	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	10,0	49,2			0,4	451
Макаронные отварные с маслом	150/5	7,2	6,1	51,09	237,6			0,7				516
Свекла варенная	60	1,9	3,1	4,9	55,3	-	3,6	60,6			0,8	78
Кисель	200/10	0,22		15,3	118,0	-	2,5	4,0	7,7		-	648
Хлеб ржаной	80	7,4	1,2	41,2	164,8	0,05	-	9,9	50,6	11,0	1,6	
<b>Итого за день</b>		<b>62,79</b>	<b>46,06</b>	<b>312,15</b>	<b>1799,16</b>							
<b>День 8</b>												
<b>Завтрак</b>		<b>23,18</b>	<b>21,13</b>	<b>104,46</b>	<b>672,5</b>							
Суп молочный с макарон изделиями	250/5	5,58	6,12	22,16	179,5	0,1	0,36	48,6	80,5	12,8	0,8	160
Какао с молоком	200/20	4,9	5,01	32,5	190,0		3,63	152,5		21,32	0,36	693
Яйцо вареное	40	5,1	9,2	0,6	68,0	0,07		55,0	192,0	12,0	2,5	337
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0							

