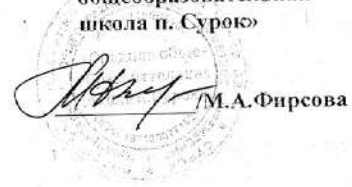


1  
Согласовано  
Руководитель Территориального  
Управления Роспотребнадзора по  
Республике Марий Эл



/С.И.Булатова/

Утверждаю  
Директор МОБУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа п. Сурою»



/М.А.Фирсова

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

Перспективное десятидневное меню 7-11 лет

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>1 день: завтрак</b>													
Каша пшеничная с маслом сливочным с молоком сгущенным	200/7	6,995	10,89	29,356	303,28	0,042	1,09	0,049	0,76	106,54	12,35	184,93	1,824
Бутерброд с сыром	30/25	8,01	12,74	14,58	162,0	0,40	0,86	0,118	0,575	224,0	17,3	154,2	0,386
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	21,62	125,02	0,01	0,19	0,008	0,08	58,352	6,46	41,61	0,071
Хлеб пшеничный в/с	30	2,26	0,24	14,58	71,4	0,012	-	сл	0,45	1,725	2,475	6,525	0,15
<b>ВСЕГО</b>		<b>20,005</b>	<b>27,1</b>	<b>80,136</b>	<b>661,7</b>								
<b>Обед</b>													
Суп карт. с рыбными консервами	250	6,8	7	22	177	40,1	26,3	0,029 6	-	45,55	168,06	54,2	2,34
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,955	4,71	36,63	240,58	0,09	0	0,03	-	10,58	8,42	46,63	0,85
Печень по-строгановски	50/50	10,2	8,2	2,9	146,3	0,024	-	6,59	-	72,6	252,18	14,9	5,62
Печенье	30	2,2	2,8	24,1	130,3								
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,016	-	сл	0,28	2,3	3,3	8,7	0,2
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,09	0,01	15,27	63,25	0,03	45	-	0,02	48	-	10	10
Морковь отварная	50	0,45	0,05	2	8,93	0,003	13,3	-	0,2	7,47	-	-	0,47
<b>ВСЕГО</b>		<b>30,335</b>	<b>23,409</b>	<b>134,42</b>	<b>901,66</b>								
<b>2 день: завтрак</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,47	5,02	17,85	141,0	3,3	0,8	5,6	-	20,2	6,3	21,0	2,8
Какао с молоком	200	3,922	4,088	26,03	190,0	0,082	1,37	0,018	-	126,86	15,53	97,57	0,715
Сосиски отварные	50	5,5	11,9	0,8	133	0,10	-	-	-	20,2	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	50	3,76	0,04	24,3	116,3	0,1	-	0	0	0,05	сл	сл	0,05
<b>ВСЕГО</b>		<b>17,652</b>	<b>21,048</b>	<b>68,98</b>	<b>580,3</b>								
<b>Обед</b>													
Суп с домашней лапшой с шпательком	250/25	2,9	6,13	13,9	180	0,32	24,25	0,029 5	-	42,55	153,7	48,2	2,4
Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	6,35	9,9	31,13	242,3	0,043	сл	0,059	-	5,52	27,04	82,9	0,56
Птица отварная	70	14,0	12,0	0,37	143,0	0,067	-	10,5	-	14,2	75,0	14,2	0,97
Хлеб пшеничный в/с	20	1,5	0,16	9,72	46,25	0,008	-	сл	0,28	1,15	1,65	4,35	0,1
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Компот из апельсинов	200	0,4	-	22,9	182	0,04	20	0	-	48,15	147	13,1	0,045
Свекла отварная	50	0,45	0,05	2	8,93								
<b>ВСЕГО</b>		<b>34,94</b>	<b>36,05</b>	<b>118,06</b>	<b>991,88</b>								
<b>3 день: завтрак</b>													

Каша пшеничная с молоком с маслом сливочным	200/7	6,98	9,77	50,556	304,08	0,19	1,09	0,049	-	112,48	44,988	170,13	1,204
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,94	26,31	124,08	0,02	0,75	0,005	-	60,4	7,0	45,0	0,09
Бутерброд с повидлом	30/15	2,38	3,87	24,45	141,95	-	0,075	-	-	26,55	5,28	-	0,54
Хлеб пшеничный в/с	30	2,26	0,24	14,58	71,4	0,012	-	сл	-	1,725	2,475	6,525	0,15
<b>ВСЕГО</b>		12,53	14,94	110,46	618,31								
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мак изд. с фрикадельками	250/25	7,454	9,032	7,482	134,0	0,114	27,0	0,251	-	38,26	23,196	87,52	1,168
Жаркое по-домашнему	200/50	21,48	16,445	37,128	312,5	0,316	46,3	0,048	-	36,5	73,27	297,2	4,457
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,016	-	сл	0,28	2,3	3,3	8,7	0,2
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142,0	0,03	45,0	0	-	25,5	9,75	17,25	0,225
Вафли	30	1,5	10,2	21,93	154,02								
Зеленый горошек	258	0,71	0,04	1,45	8,83								
<b>ВСЕГО</b>		36,224	28,277	118,52	886,65								
<b>4 день: завтрак</b>													
Каша рисовая с молоком с маслом сливочным	200/7	4,67	8,89	46,28	281,5	0,055	1,14	0,049	-	108,96	27,85	127,03	0,97
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	132	0,05	-	0	-	0,03	сл	сл	0,045
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,176	-	-	0,19	4,75	3,3	0,55	0,15
Какао с молоком сгущенным	200	3,69	3,63	25,38	187,0	0,082	1,37	0,018	-	126,86	15,53	97,57	0,715
<b>ВСЕГО</b>		17,21	18,57	97,41	663,5								
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	250/25	10,74	12,048	16,35	213,0	0,223	12,2	0,044	-	34,98	34,556	120,56	2,194
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/7	3,555	7,415	29,336	220,0	0,212	34,59	0,043	-	53,04	13,558	127,51	1,571
Рыба припущенная	60	14,54	0,81	0,546	64,33	0,167	5,25	0,02	0,03	32,29	34,28	166,53	0,8
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,016	-	сл	0,28	2,3	3,3	8,7	0,2
Сок в ассортименте	200	1,0	-	21,2	88,0	0,02	4,0	-	-	14,0	8,0	14,0	0,6
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Морковь отварная	50	0,45	0,05	2	8,93	0,003	13,3	-	0,2	7,47	-	-	0,47
<b>ВСЕГО</b>		35,955	30,152	105,876	834,86								
<b>5 день: завтрак</b>													
Бутерброд с маслом	30/20	2,36	16,74	14,74	221,0	0,05	4,67	0,018	-	2,02	0,75	3,8	0,085
Залесанка из творога со сгущенным молоком	75/20	13,51	10,04	29,07	303,26	0,053	0,46	0,0615	-	124,38	20,27	173,82	0,756
Чай с сахаром	200	0,4	0	15,11	59,03	0	0,05	0	0	0,03	сл	сл	0,045
Плетенка с кунжутом	50	3,95	1,35	25,75	133,5	0,05	-	-	-	9,9	11,0	50,6	1,6
<b>ВСЕГО</b>		20,22	28,13	84,67	716,79								
<b>Обед</b>													
Борщ с картофелем с мясом говядины	250/25	10,0	6,7	16,2	170,0	0,05	25,0	0,02	-	43,67	25,97	52,2	1,26

Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,955	4,71	36,63	240,58	0,09	0	0,03	-	10,58	8,42	46,63	0,85
Биточки с маслом	75/5	12,69	12,143	12,54	234,25	0,063	0,234	0,032	0,171	32,34	21,69	140,1	1,845
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,016	-	сл	0,28	2,3	3,3	8,7	0,2
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,36	0	30,96	126,2	0,02	0,8	0	-	32	21	29,2	0,7
Свекла отварная	50	0,45	0,05	2	8,93								
<b>ВСЕГО</b>		34,575	26,523	146,8	915,26								
<b>6 день: завтрак</b>													
Каша пшеничная с маслом сливочным с молоком сгущенным	200/7	6,995	10,89	29,356	303,28	0,042	1,09	0,049	-	106,54	12,35	184,93	1,824
Бутерброд с сыром	30/25	8,01	12,74	14,58	162,0	0,40	0,86	0,118	-	224,0	17,3	154,2	0,386
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	21,62	125,02	0,01	0,19	0,008	-	58,352	6,46	41,61	0,071
Хлеб пшеничный в/с	30	2,26	0,24	14,58	71,4	0,012	-	сл	0,28	1,725	2,475	6,525	0,15
<b>ВСЕГО</b>		20,005	27,1	80,136	661,7								
<b>Обед</b>													
Суп с фрикадельками	250/25	6,39	5,33	27,61	170	0,12	26,33	0,0295	-	28,75	28,6	127,5	0,986
Каша гречневая с маслом	150/7	8,4	10,8	30,9	303	0,241	0,4	-	-	18,54	95,78	14,92	1,42
Гуляш	50/50	17,601	12,713	6,605	136,0	0,075	3,75	0,024	0,146	15,84	25,89	175,41	2,584
Зеленый горошек	258	0,71	0,04	1,45	8,83								
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,016	-	сл	0,28	2,3	3,3	8,7	0,2
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Чай с сахаром с лимоном	200/15/10	0,09	0,1	15,27	63,25	0,03	45	0	0,02	0,48	сл	сл	10
Печенье	40	2,64	3,38	28,8	156,3	0,32	---	сл	-	1,88	1,3	5,4	1,3
<b>ВСЕГО</b>		42,101	39,533	124,785	946,98								
<b>7 день: завтрак</b>													
Каша манная с молоком с маслом сливочным	200/7	5,69	8,89	45,12	280,88	0,075	1,14	0,049	5	112,68	17,9	106,88	0,434
Бутерброд с повидлом	30/15	2,38	3,87	24,45	141,95	-	0,075	-	-	26,55	5,28	-	0,54
Какао с молоком	200	3,922	4,088	26,03	190,0	0,082	1,37	0,018	-	126,86	15,53	97,57	0,715
Хлеб пшеничный в/с	30	2,26	0,24	14,58	71,4	0,012	-	сл	0,28	1,725	2,475	6,525	0,15
<b>ВСЕГО</b>		14,252	17,088	110,18	684,23								
<b>Обед</b>													
Суп с домашней лапшой с цыпленком	250/25	2,9	6,13	13,9	180	0,32	24,25	0,0295	-	42,55	153,7	48,2	2,4
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,83	8,79	38,63	253,0	0,043	сл	0,059	0,87	5,52	27,04	82,9	0,56
Птица отварная	70	14,0	12,0	0,37	143,0	0,067	-	10,5	-	14,2	75,0	14,2	0,97
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,05	-	-	0,28	9,9	11,0	50,6	1,6
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Морковь отварная	50	0,45	0,05	2	8,93	0,003	13,3	-	0,2	7,47	-	-	0,47
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142,0	0,03	45,0	0	-	25,5	9,75	17,25	0,225
<b>ВСЕГО</b>		26,02	27,609	112,22	862,23								
<b>8 день: завтрак</b>													
Каша пшеничная с молоком	200/7	6,98	9,77	50,556	304,08	0,19	1,09	0,049	-	112,48	44,988	170,13	1,204

с маслом сливочным														
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,94	26,31	124,08	0,02	0,75	0,005	-	60,4	7,0	45,0	0,09	
Сосиски отварные	50	5,5	11,9	0,8	133	0,10	-	-	-	20,2	-	-	-	
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	132	0,05	-	0	0	0,03	сл	сл	0,045	
<b>ВСЕГО</b>		18,43	25,06	103,116	693,16									
<b>Обед</b>														
Суп карт. с рыбными консервами	250	6,8	7	22	177	40,1	26,3	0,0296	-	45,55	168,06	54,2	2,34	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,955	4,71	36,63	240,58	0,09	0	0,03	-	10,58	8,42	46,63	0,85	
Биточки с маслом	75/5	12,69	12,143	12,54	234,25	0,063	0,234	0,032	0,171	32,34	21,69	140,1	1,845	
Свекла отварная	50	0,45	0,05	2	8,93									
Компот из апельсинов	200	0,4	-	22,9	182	0,04	20	0	-	48,15	147	13,1	0,045	
Хлеб пшеничный в/с	20	1,5	0,16	9,72	46,25	0,008	-	сл	0,28	1,15	1,65	4,35	0,1	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195	
<b>ВСЕГО</b>		27,975	32,361	107,87	931,81									
<b>9 день: завтрак</b>														
Каша кукурузная с молоком с маслом слив.	200/7	8,7	7,63	53,9	320									
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	132	0,05	-	0	0	0,03	сл	сл	0,045	
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,176	-	-	0,19	4,75	3,3	0,55	0,15	
Какао с молоком густым	200	3,69	3,63	25,38	187,0	0,082	1,37	0,018	-	126,86	15,53	97,57	0,715	
<b>ВСЕГО</b>		17,21	18,57	97,41	663,5									
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	250/25	10,74	12,048	16,35	213,0	0,223	12,2	0,044	-	34,98	34,556	120,56	2,194	
Пюре картофельное с маслом сливочным	200/7	3,555	7,415	29,336	220,0	0,212	34,59	0,043	-	53,04	13,558	127,51	1,571	
Котлета рыбная	75	6,5	4,4	7,6	98		0,62			61,82			0,59	
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,05	-	-	0,28	9,9	11,0	50,6	1,6	
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195	
Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	8,83									
Сок в ассортименте	200	1,0	-	21,2	88,0	0,02	4,0	-	0	14,0	8,0	14,0	0,6	
Вафли	30	1,5	10,2	21,93	154,02									
<b>ВСЕГО</b>		35,955	30,063	101,726	883,48									
<b>10 день: завтрак</b>														
Запеканка из творога со густым молоком	75/20	13,51	10,04	29,07	303,26	0,053	0,46	0,0615	-	124,38	20,27	173,82	0,756	
Бутерброд с маслом	30/20	2,36	16,74	14,74	221,0	0,05	4,67	0,018	-	2,02	0,75	3,8	0,085	
Чай с сахаром	200	0,4	0	15,11	59,03	0	0,05	0	0	0,03	сл	сл	0,045	
Плетенка с кунжутом	50	3,95	1,35	25,75	133,5	0,05	-	-	-	9,9	11,0	50,6	1,6	
<b>ВСЕГО</b>		20,22	28,13	84,67	716,79									
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины	250/25	8,28	11,94	13,84	152,04	0,078	25,013	0,068	0,28	43,67	32,05	103,4	1,67	
Рис отварной с маслом	150/10	3,83	8,79	38,63	253,0	0,043	сл	0,059	0,87	5,52	27,04	82,9	0,56	

сливочным													
Тефтели с соусом	60/50	16,192	12,264	9,064	212,13	0,099	2,15	0,035	0,162	31,62	181,9	23,744	2,427
Кукуруза консерв.	30	0,71	0,129	5,6	26,46			-			-		
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,68	---	33,16	106,0	0,03	сл	0	-	16,04	8,4	25,8	0,66
Хлеб пшеничный в/с	40	3,0	0,32	19,44	92,5	0,05	-	-	0,28	9,9	11,0	50,6	1,6
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,009	-	0,05	0,01	1,75	2,35	7,9	0,195
Конфеты шоколадные	20	0,74	2,36	20,55	82,0	0,012	-	-	-	3,8	2,64	0,44	0,12
<b>ВСЕГО</b>		<b>31,804</b>	<b>41,605</b>	<b>131,692</b>	<b>989,05</b>								

Зав. Производством  Абросимова Л.В.