


Зам
«СОГЛАСОВАНО»
Руководителя управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Республике Марий Эл

« ____ » _____ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ «Ежовская
основная общеобразовательная школа»
Болонина М.А.Болонина
« 29 » *08* 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МОБУ «ЕЖОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
для учащихся с 7 до 10 лет на
осенне-зимний и весенне-летний периоды года

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества			Энергет. Цен-ть	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1 день - понедельник														
завтрак														
302	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,74	16,2	42,65	293,91	94,28	122,7	25,54	0,51	0,06	220,9	63	0,13
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	27,5	-	6	1,25	0,035	76,8	4,8	0,3
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	75,8	16	8	6	0,8	-	2,2	-	-
	Хлеб пшеничный	70	10,64	1,12	0,91	164,5	17	58,8	5,5	3,55	0,12	-	-	-
	Итого:		23,7	21,9	59,1	597,21								
Обед														
124	Щи из свежей капусты с курицей	200/20	3,8	5,5	8	156,8	28	16,3	0,6	24,8	0,05	24,1	-	0,15
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,13	11,72	28,56	270,7	14,8	186	124,05	4,35	0,04	-	29,5	0,47
*290/2007 М	Куры тушеные в сметанном соусе	50/50	12,75	22,45	1,4	258,34	45,24	168,49	20,02	2,14	0,05	1,43	0,16	0,82
515	Зеленый горошек консервированный	15	0,45	0,59	0,95	10,8	3	1,5	3,15	0,105	0,015	1,5	-	0,1
648	Кисель из концентрата	200	0,4	-	37,8	156	22	18	6	0,2	-	4,4	-	-
	Хлеб ржаной	50	6,16	1	34,33	106	8,25	-	9,16	1,33	0,04	-	20,7	-
	Итого:		32,7	41,3	111,1	958,64								
2 день - вторник														
Завтрак														
302	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	4,3	7	23,8	316,1	8	66,6	23,3	-	0,12	-	0,01	0,11
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,87	6,38	33,56	155,9	151,5	42,66	21,32	0,36	0,02	1,63	7,5	0,05
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,37	19	171,37	10,12	33,8	12,37	0,75	-	-	73,7	1

	Итого:		13,2	22,7	76,4	643,37								
	Обед													
139	Суп гороховый с курицей	200/25	3,33	4,64	7,92	184,09	40,84	30,1	42,07	2,75	0,15	9,8	0,01	0,25
516	Макароны отварные	200	7,4	5,8	48	276	29,4	64,2	11,6	1,1	0,1	-	28	-
451	Котлета из говядины	50	7,96	9,22	7,27	143,21	5,04	75,47	9,31	1,09	0,02	-	-	-
214	Капуста тушеная	50	1,25	1,32	5,21	38,72	31,4	22,98	11,39	0,89	0,01	26,8	7	-
638	Компот из плодов сухих	200	0,6	-	31,4	124	151,5	11,57	21,32	0,36	0,12	1,63	-	-
	Хлеб ржаной	60	7,4	1,2	41,2	127,2	9,9	-	11,0	1,6	0,05	-	24,84	-
	Итого:		27,9	22,2	141	893,22								
3 день - среда														
	Завтрак													
311	Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8,2	29,3	215	125,5	105,5	18,29	0,41	0,06	0,22	63,07	0,62
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	96,8	19,32	0,38	0,04	1,3	20	-
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	141,8	109,6	18,5	1	0,1	0,1	68,5	0,9
*338	груши свежие	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Итого:		16,9	20,4	87,4	644,26								
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой, птицей	200/20	7,4	3,9	11,7	170	23,1	-	15,8	0,6	-	16	-	0,10
511	Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	17,1	85,2	27	1,14	0,03	-	27	-
593	Соус томатный	50	0,5	2,16	3	33,3	2,55	7,08	3,6	0,15	0,01	1	10,61	0,05
462	Тефтели из говядины/2 вар	60	8,09	12,2	7,96	174,1	10,12	92,94	14,02	1,25	0,02	1,8	-	-
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	23,5	27	16,35	1	0,01	8,3	-	-
636	Компот из апельсина и чернослива	200	0,6	0,06	34,35	136,5	7,2	18,29	11,57	1,16	-	0,3	-	-

110	Борщ	250/25	9,68	8,2	16,5	225,59	52,4	41	36,71	2,10	14,5	23,65	29,1	0,44
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	9,39	7,67	37,8	261,8	0,19	1,12	39,01	1,28	70,09	246	173,25	5,25
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	-	0,1	0,01		1,4	3,5	0,5	0,3
413	Сосиски отварные	50	5,2	10	0,4	112	12	70	8	0,9	0,02	-	-	-
*71	Огурцы свежие	30	0,6	0,24	1,38	12,6	6,9	-	4,2	0,18	-	2,5	-	-
638	Компот из плодов сухих	200	0,6	-	31,4	124	151,5	11,57	21,32	0,36	0,12	1,63	-	-
	Хлеб ржаной	60	7,4	1,2	41,2	127,2	9,9	-	11,0	1,6	0,05	-	24,84	-
	Итого:		33,7	29,6	130,6	895,19								
6 день - понедельник														
	Завтрак													
302	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	7,86	10,9	41,09	294,2	0,12	0,26	78,9	0,35	155,9	179,9	44,6	0,98
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	75,8	16	8	6	0,8	-	2,2	-	-
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	141,8	109,6	18,5	1	0,1	0,1	68,5	0,9
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	0,39	70,5	10,2	-	3,3	2,13	0,07	-	-	-
	Итого:		19,3	19,6	76,8	622,9								
	Обед													
132	Рассольник ленинградский	250/25	3,0	4,50	20,1	135,0	51,0	66,42	31,0	3,5	0,124	7,3	23,25	0,31
492	Плов из птицы	250	27	14,8	47,3	437,5	53,6	156	23	1	0,1	-	1,6	0,02
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	23,5	27	16,35	1	0,01	8,3	-	-
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Хлеб ржаной	70	8,63	1,4	48	148,4	11,5	-	12,8	1,8	0,05	-	28,9	-
	Итого:		40,8	24,5	147,3	892,2								
7 день - вторник														
	Завтрак													
302	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,74	16,2	42,65	293,91	94,28	122,7	25,54	0,51	0,06	220,9	63	0,13

692	Кофейный напиток с молоком	200	5,87	6,38	33,56	155,9	151,5	42,66	21,32	0,36	0,02	1,63	7,5	0,05
1	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,37	19	171,37	10,12	33,8	12,37	0,75	-	-	73,7	1
	Итого:		16,6	31,9	95,2	621,18								
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с курицей	200/20	3,8	5,5	8	156,8	28	16,3	0,6	24,8	0,05	24,1	-	0,15
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,55	4,35	36	207	0,07	-	10,5	-	22,05	48,15	8,7	0,75
593	Соус томатный	50	0,5	2,16	3	33,3	2,55	7,08	3,6	0,15	0,01	1	10,61	0,05
454	Котлета польховски	60	26,1	18,2	73,7	232,0	16,2		11,0	1,64	0,06	6,1		0,15
214	Капуста тушеная	50	1,25	1,32	5,21	38,72	31,4	22,98	11,39	0,89	0,01	26,8	7	-
648	Кисель из концентрата	200	0,4	-	37,8	156	22	18	6	0,2	-	4,4	-	-
	Хлеб ржаной	60	7,4	1,2	41,2	127,2	9,9	-	11,0	1,6	0,05	-	24,84	-
	Итого:		45	32,7	208,9	951,02								
8 день - среда														
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	125/20	23,02	16,63	29,51	361,6	235,4	274,3	34,01	0,7	0,06	0,47	98,6	0,55
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	27,5	-	6	1,25	0,035	76,8	4,8	0,3
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	122,4	96,8	19,32	0,38	0,04	1,3	20	-
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	0,65	117,5								
	Итого:		39,6	25,8	55,5	703,46								
	Обед													
139	Суп гороховый с курицей	200/25	3,33	4,64	7,92	184,09	40,84	30,1	42,07	2,75	0,15	9,8	0,01	0,25
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,13	11,72	28,56	270,7	14,8	186	124,05	4,35	0,04	-	29,5	0,47

515	Зеленый горошек консервированный	15	0,45	0,59	0,95	10,8	3	1,5	3,15	0,105	0,015	1,5	-	0,1
431	Печень по-строгановски	50/30	12,4	8,5	2	134	12,26	195,1	13,01	4,3	0,11	3,45	30,9	3,34
631/3	Компот из св. плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,2	-	-	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	60	7,4	1,2	41,2	127,2	9,9	-	11,0	1,6	0,05	-	24,84	-
	Итого:		32,9	26,6	116,4	868,79								
9 день - четверг														
	Завтрак													
302	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	4,3	7	23,8	316,1	8	66,6	23,3	-	0,12	-	0,01	0,28
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	56	-	-	-		0,3	-	-	-
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	141,8	109,6	18,5	1	0,1	0,1	68,5	0,9
*338	груши свежие	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
			11,6	15,4	77,2	640								
	Обед													
142	Суп рыбный	250/25	31,5	21,88	31,78	187,31	23,81	176,53	32,88	1,2	0,3	13,0	15	0,46
511	Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	17,1	85,2	27	1,14	0,03	-	27	-
593	Соус томатный	50	0,5	2,16	3	33,3	2,55	7,08	3,6	0,15	0,01	1	10,61	0,05
324	Биточки рыбные	75	9,2	5,7	10,6	131	19,7	115,2	17,3	0,5	0,05	0,5	4,8	-
*71	Огурцы свежие	30	0,6	0,24	1,38	12,6	6,9	-	4,2	0,18	-	2,5	-	-
638	Компот из плодов сухих	200	0,6	-	31,4	124	151,5	11,57	21,32	0,36	0,12	1,63	-	-
	Хлеб ржаной	60	7,4	1,2	41,2	127,2	9,9	-	11,0	1,6	0,05	-	24,84	-
	Итого:		53,5	36,7	159,3	840,41								
10 день - пятница														
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	8,8	9,1	35,5	260	118,7	206,2	103,5	3,31	0,19	0,2	60,27	0,55
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,87	6,38	33,56	155,9	151,5	42,66	21,32	0,36	0,02	1,63	7,5	0,05

1	Бутерброд с маслом	40/10	3	9,37	19	171,37	10,12	33,8	12,37	0,75	-	-	73,7	1
	Итого:		17,6	24,8	88,1	587,27								
	Обед													
143	Суп картофельный с мак.изд. с птицей	200/20	2,3	12	16,8	156,8	1,29	13,2	0,01		14,6	19,2	0,9	51,5
436	Жаркое домашнему	220	19,47	20,79	23,76	414,7	0,16	20,13	-	-	21,01	221,4	42,68	3,3
78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	47	54	32,7	2	0,03	16,6	-	-
707	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	-	25,4	105,3	0,04	8	0,06		40	103,4	14,6	0,4
	Хлеб ржаной	60	7,4	1,2	41,2	127,2	9,9	-	11,0	1,6	0,05	-	24,84	-
	Итого:		32,6	41,6	120,2	936								