Исакова Валентина Владимировна
Подписано: Исакова Валентина Владимировна
DN: cn=Исакова Валентина Владимировна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОМИНСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", email=knoosh@mail.ru
Дата: 2022.11.01 21:14:49 +03'00'

Согласовано Руководитель Управления
Роспотребнадзора Республики Марий Эл

_____С.И. Булатова

Утверждаю :

Директор МОБУ "Коминская НООШ"

_____Исакова В.В.

Перспективное меню на 10 дней "Возрастная группа 7-10 лет "
МОБУ "Коминская НООШ"

I неделя; III неделя .

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен-ность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	ca	P	Mg	Fe
Понедельник														
Завтрак Каша рисовая с маслом на молоке	302	200/7	3	7,8	30,6	292	0,05	0	0	0	5,7	0	35,5	0,74
Чай с сахаром	685	200/15	0,2	0	4	75	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Бутерброд с маслом	1	30/10	1,1	9	6,8	120	0,03	0	0,12	0,06	7,7	20,1	3,6	0,3
Яблоко		100	0,4	0	9,8	150	0	14	0	0	20	0	0	0
Хлеб пшеничный	1	30	3	1	26	61	0	0	0	0	1	51	11	2
Итого за завтрак:		**592 гр.**				**698**								
Обед														
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	110	250/30/10	8	21	17	255	0	36	0	0	146	257	135	5
Гречка отварная с маслом	297	150/5	8	7	60	303	0,27	1	0	0	22	3	128	4
Тефтели паровые	462	80	8	12,2	7,9	174,1	0,02	1,8	0	0	10,1	92,9	14	1,25
Гарнировка-кукуруза консервированная		20	1	3	6	66	0	7	0	38	0	2	0	0
Компот из изюма	638	200	0,38	0,01	28,8	117,7	0	0,3	0	0	17,25	11,6	4,5	0,96
Хлеб ржаной	1	50	2,7	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Итого за обед:		**815 гр.**				**1157,8**								
						1856								

Вторник														
Завтрак Каша пшеничная с маслом	302	200/7	5	10	26	213	0,07	1	0	0	12	0	1	1
Какао с молоком	693	200	3,87	3,8	25,06	161,36	0,04	1,3	20		122,4	96,8	19,32	0,38
Бутерброд с повидлом	2	40	3,7	0,7	27,8	118	0,06	0	0	0	9,7	31,3	6,73	0,53
Кондит. Изделие шоколад		50	1,4	0,1	5	205								
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	62	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за завтрак:		527 гр.				**759,36**								
Обед														
Суп "Крестьянский" с курицей	134	250/30/10	3,5	9	15	173	0	10	0	0	81	323	52	33
Рис отварной с маслом	511	150	3,75	5,5	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
Печень тушеная в соусе	439	50/50	6	6	2	254	0,06	1	0	0	10,7	157	19,3	2,25
Гарнировка-икра свекольная	38	20	3	0,12	3	33								
Компот из сухофруктов	639	200	0,6		31,4	124	0	0,3	0		17,25	11,6	4,5	0,96
Хлеб ржаной	1	50	2,7	0,6	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**800 гр.**				**1051**								
						1810,36								

Среда														
Каша ячневая с маслом	161	200/5	4,48	4,8	17,9	226	0,07	1,3	0,02	0,02	123,5	105	16,6	0,3
Чай с молоком	692	200	1,7	1,84	18,5	97,24	0,1	0,48	7,5	52,1	42,66	14,3	0,3	
Бутерброд с сыром	3	30/15	2,3	0,3	14,6	241	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Конд. Изд. Вафли		40	5	5		63	0	0	100	0	22	77	5	1
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого по завтраку:		520 гр.				**734**								
Обед														
Суп с гренками на курином бульоне	107	200/20	20,23	2,78	16,26	138	0,27	16,6	0,08	0	142,1	186	73,8	4,28
Картофельное пюре	520	150	3,11	6,48	25,11	171,9	0,18	30,7	32,4	0	30,2	92,1	37,9	1,45
Курица отварная	487	80	27	23	1	312	0	4	0	0	28	6	28	2
Гарнировка-зеленый горошек консервированная	78	50	1,00	3	6	64	0	7	0	38	0	2	0	0
Кисель Фруктово-ягодный	648	200	0,4	0	37,8	156	0	4,4	0	0	22	18	6	0,2
Хлеб ржаной	1	50	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**800 гр.**				**1083,9**								
						1934								

Четверг														
Завтрак Каша пшенная молочная с маслом	302	200/10	5	9	29	240	0	0	45	0	16	97	33	1
Кофейный напиток с молоком	685	200	2	2	17	87	0	0	0	0	14	21	11	2
Бутерброд с маслом	1	30/10	1,1	9	6,8	115	0,03	0	0,12	0,06	7,7	20,1	3,6	0,3
Яблоки		100	0,3		9	150	0	0	0	0	20	0	0	0
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за завтрак:		**520 гр.**				**588**								
Обед														
Суп картофельный с рыбной консервой	142	200/20	3	4	22	128	0	26	16	0	29	100	23	1
Макароны отварные с маслом	332	150	5,55	4,35	36	207	0,07	0	21	0	22,05	48,1	8,7	0,82
Масло сливочное	587	50	1,3	2,4	4,2	70	0,04	1,5	0	0	8,36	0	0	1,5
Тефтели паровые говяжьи	462	80	9,2	18,1	10	234	0,05	3,1	0	0	32,4	2,7	20,6	1,86
Гарнировка-капуста тушеная	534	50	1	3	5	50	0	22		62	50	25	1	1
чай с лимоном	638	200	0,4	0	27	262	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	1	50	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**825 гр.**				**1193**								
						1781								

Пятница														
Завтрак Каша манная молочная с маслом	311	200/10	5,00	11,00	27	216	0	2	0	0	17	0	5	0
Какао с молоком	693	200	5	5	32	190	0	2	0	81	148	25	0	0
Бутерброд с повидлом	2	30/10	3,7	0,7	27,8	127	0,06	0	0	0	9,7	31,3	6,73	0,53
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Пряник		30	3	3	23	120								
Обед														
Рассольник ленинградский со смет	132	250/20/10	15,00	16	20	122	0	33	0	0	21	322	129	5
Каша гречневая с маслом	297	150/5	8,00	7	60,00	283	0	1	0	0	22	3	128	4
Тефтели рыбные	394	80	5,00	5	5,00	224	0,12	1,65	0,01	0,01	42,5	283	51,6	1,7
Гарнировка-кукуруза консервирован	38	20	3	0,12	3	33	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из кураги	638	200	1		33	126	0	8	0	320	260	203	6	4
Хлеб ржаной	1	50	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**785гр.**				**1127**								
						2157								

II неделя; IV неделя														
Понедельник														
Каша гречневая с маслом	366	200/20	18	13	23	447	0,47	0,08	78,3	0,76	273,5	340	40	1,13
Чай с лимоном и сахаром	686	200/15/7	0,3		15,2	60	0	3,2	0	0	3,3	0,01	3,5	0,28
Бутерброд с маслом	1	30/10	1,1	9	6,8	115	0,03	0	0,12	0,06	7,7	20,1	3,6	0,3
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Печенье		40	1,36	12,1	25,9	215	0,02	0	0	0	3,2	13,2	0,8	0,2
итого за завтрак:		**502 гр.**				**898**								
Обед														
Уха с перловой крупой	181	250/30	3,3	2,9	7,4	127	0,13	11,8	0	0	37,2	0	49,5	1,2
Рис отварной с маслом	511	150/5	6	11	43	257	0,05	0	0,04	0	1	209	39	
Тефтели паровые	462	80	11,5	8,8	18,5	234	0,05	3,1	0	0	32,4	2,7	20,6	1,86
Гарнировка-капуста тушеная	534	50	1	3	5	77		22		62	50	25	1	1
Кисель Фруктово-ягодный	648	200	0	0	30	163	0	0	0	0	9,65	0	0,03	0
Хлеб ржаной	1	50	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**885 гр.**				**1100**								
						1998								

Вторник														
Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом	302	200/7	5	10	26	238	0	1	0	0	12	0	1	1
Кофейный напиток с молоком	692	200	3	3	27	152	0	12	20		126	90	15	
Бутерброд с повидлом	2	30/10	1,2	3,1	21	127	0,06	0	0	0	9,7	31,3	6,73	0,53
Яблоко		100			9	150	0	14	0	0	20	4	0	3
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за завтрак:		**527 гр.**				**728**								
Обед														
Суп лапша домашняя с курицей	148	200/20	2,8	5,8	14	230	0,09	11,5	0	0	16,3	0	19,4	0,8
Макароны отварные с маслом	516	150/5	8	6	50	245	0	0	0	0	15	65	12	1
Курица отварная	487	80	27	23	1	312	0	4	0	0	28	6	28	2
Гарнировка-кукуруза консервированная	78	50	1,00	3	6	64	0	7	0	38	0	2	0	0
Компот из кураги	638	200	1		33	126	0	8	0	320	260	203	6	4
итого за обед:		805 гр.				1219								
						1947								

Среда														
Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом	302	200/5	6	10	26,00	230	0	1	0	0	17	0	5	0
Какао с молоком	693	200	5	5	23	190	0	2	0	81	148	25	0	0
Бутерброд с сыром	3	30/10	9	8	11	154	0	0	0	0	306	0	23	1
Яйцо вареное	337	40	5	5		63	0	0	100	0	22	77	5	1
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за завтрак:		**575 гр.**				**698**								
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	124	250\20/10	15	15	16,00	156	0	106	0	0	125	308	117	6
Картофельное пюре с маслом	520	150/5	7	8	39	220	2,93	0	0	0	0	3	0	0
Котлета Улыбка	454	80	13,04	9,08	36,84	261	0	0	0	0	20	2	14	1
Гарнировка-икра свекольная	78	50	1	3	6	66	0	7	0	38	0	2	0	0
Компот из сухофруктов	639	200	1		49	205	0	1	0	78	0	0	4	4
Хлеб ржаной	1	60	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**825 гр**				**1150**								
						1848								

Четверг														
Завтрак Каша Дружба молочная с маслом	302	200/5	9,55	11,63	33,41	290	0,21	1,3	0,04	0,02	132,6	185	47,2	1,17
Чай с сахаром и молоком	630	200	4,9	5	32,5	190	0,02	0,65	0,06	0	60,4	0	7	0,03
Бутерброд с маслом	1	30/10	1,1	9	6,8	115	0,03	0	0,12	0,06	7,7	20,1	3,6	0,3
Шоколад		30	3	3	23	120								
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за завтрак:		**505 гр.**				**776**								
Обед														
Суп картофельный с бобовыми и говядиной со сметаной	139	200/20/10	7	6	22,00	233	0	5	0	0	49	0	0	2
Каша гречневая с маслом	297	150/5	8,00	7	60	283		1	0	0	22	3	128	1
Тефтели паровые	462	80	11	9	18	235	0,05	3,1	0	0	32	2,7	20	1,9
Гарнировка-зеленый горошек	534	50	1	3	5	55		22		62	50	25	1	1
Сок фруктовый в ассортим	707	200	1	0	21,2	89	4	0,01	0	0,16	14	14	8	2,8
Хлеб ржаной	1	50	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**815 гр.**				**1137**								
						1913								

Пятница														
Завтрак														
Каша манная молочная с малом	311	200/10	5,00	11,00	27	216	0	2	0	0	17	0	0	0
Какао с молоком	693	200	5	5	23	190	0	2	0	81	148	25		
Бутерброд с повидлом	2	30/10	3,7	0,7	27,8	127	0,06	0	0	0	9,7	31,3	6,73	0,53
Хлеб пшеничный	1	30	2,3	0,3	14,6	61	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Конд.Изд(вафли,)		40	1,36	12,1	25,9	215	0,02	0	0	0	3,2	13,2	0,8	0,2
итого за завтрак:		**520 гр.**				**809**								
ОБЕД														
Суп овощной на курином бульоне	135	200/20	9,68	8,20	16,5	154	0,27	16,6	0,08	0	142,1	186	73,8	4,28
Макароны отварные с маслом	332	150/5	8	6	50	326					15	65	12	1
Рыба отварная	369	80	5,91	0,25	2,54	248	0,12	1,65	0,01	0,01	42,5	283	51,6	1,7
Гарнировка-КУКУРУЗА консервированная	78	50	1,00	3	6,00	64	0	7	0	38	0	2	0	0
Компот из изюма	638	200	0,4	0	27	106	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	1	50	1,15	0,16	9,62	121	0,1	0	0	0,22	19,7	0	22	3,3
Хлеб пшеничный	1	50	2,3	0,3	14,6	121	0,04	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
итого за обед:		**805 гр.**				**1140**								
						1949								