



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Марковская основная
общеобразовательная школа»

Т.А. Бовырина

Перспективное меню

в муниципальном общеобразовательном учреждении

«Марковская основная общеобразовательная школа»

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп. 199 4	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							Кароти н
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
311	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,5	6	24,9	237	0,03	0,17		0,03	0,8	99,4		0,36	55	197	0,4	0,04
692	Кофейный напиток	200	4,8	3,6	28,7	152	0,02	0,08		0,02	85,6	61,3	9,5	0,1	25	74	0,05	0,01
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	3,6	0,3	63	0,214			0,13	12	100,9	19	0,08				
	Хлеб пшеничный	60	7,4	2,2	53	128	0,022	0,02	0,24	-	156	13	11,7	0,49	260	62	0,56	
	Сок яблочный	200	1	-	87,4	113												
						693	0,286	0,27	0,24	0,18	254,4	274,6	40,2	1,03	340	333	1,01	0,05
Обед																		
138	Суп картофельный с рыбными консервами	200/15	3,2	3,8	2,8	138	0,03	0,05	1,3	0,02	16,9	75	19,7	0,8	18	293	1	1,15
439	Птица отварная	100	20	7,4	0,6	146	0,16	0,26		0,06	24	278	34	2,2	122	410	10,6 2	
33	Макаронные изделия	150	5,2	3,6	33,8	235	0,14	0,02		0,08	8,1	92	12	0,5	3	67	0,65	0,02
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,04		0,03	0,04	0,5	20,7	20	1,7				
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107	0,07	0,06	10,5	0,02	10,8	86	18,4	1,4	276	141	1,18	
	Груша свежая	150	0,4	0,3	905	47												
						667												

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Na	K	PP	Каротин
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
302	Каша манная молочная с маслом	200/10	4,8	12,1	30,4	225	0,08	0,17	1,4	0,03	134	123	21	0,36	55	197	0,4	0,04
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					122	352	22		50	184		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71	0,06	0,02	-	-	12	40	8	0,6	260	62	1,56	
3/3	Бутерброд с сыром	30/15	5,75	4,59	14,6	125	0,05	-	0,24	0,047	156	0,3	4,7	0,49				
	Яблоко	125	0,6	-	14,7	69												
						680												
Обед																		
129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/15	3	4,5	20,1	158	0,01	0,02	1,6			26	8	0,2	5	44	0,23	1,08
541	Биточки из говядины	50	9,3	12,9	8,2	192	0,04	0,08			7	100	12	1,5	78	172	2,48	
520	Пюре картофельное с маслом	200/7	3,06	4,8	20,45	137	0,14	0,01	18,1	0,01	36,98	86,6	27,8	1,01	81	1344	3	0,08
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58			0,02	0,02	0,03							
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,7	28,1	133	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18	
	Банан																	
						678												

1358

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								Кароти н
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Na				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
160	Суп молочный с крупой	250	7	7,9	24,7	141	0,08	0,19	1,6	0,01	153,8	130	20,7	0,4	63	209	0,38	0,04	
631	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	15,7	142													
	Хлеб пшеничный	60	5,7 5	4,5 9	14,6	86	0,06	0,02			12	40	8	0,6	300	62	0,56		
	Вафли шок.	10	0,4	3	7	54													
						423													
Обед																			
139	Суп картофельн. с бобовыми со сметаной	200/15	9,5 8	15, 48	17,84	252	20,2	0,1	9,2	4,89	27,6	123,7	28	2,3	28	556	1,47	1,09	
492	Плов из птицы	200	20	7,4	0,6	146	0,16	0,26		0,06	24	278	34	2,2	122	410	10,6		
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02		0,6		24	0,45	15,7	0,48					
	Хлеб ржаной	72	4,6	0,7	28,1	133	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18		
						962													

1385

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							Каротин
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
262	Каша гречневая с молоком	200/10	6	9,4	31	240	0,11	0,39		0,1	0,8	326	38	0,5	63	199	0,81	0,05
	Сок яблочный	200	0,6	-	31,4	124												
3/3	Бутерброд с сыром	30/15	5,7 5	4,5 9	14,6	125												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,2	128	0,06	0,02			12	40	8	0,6	300	62	0,56	
						617												
Обед																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и сметаной	200/15	7,1 2	4,3 2	12,06	146	0,07	0,05	24,6	-	28	53	24	0,7	18	293	1	1,15
436	Жаркое домашнему	200	21,6	11,8	27,8	350	0,05	0,35		-	4,1	176	13,55	0,8	149	1907	8,52	0,05
	Хлеб ржаной	72	4,6	0,7	28,1	133	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18	
686	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,3		15,2	60												
	Помидоры свежие	80	1,0	0,3 5	3,3	46												
						735												

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
316	Запеканка из творога	150/20	22,8	18,6	28,4	377	0,09	0,39	0,74	0,33	226,4	344	48,92	0,84	60	178	0,69	0,05
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02				85,6	61	9,5	0,1				
	Хлеб пшеничный	60	5,75	4,59	14,6	86	0,06	0,02	-	-	12	40	8	0,6	260	62	0,56	-
	Вафли шоколадные	37	0,4	3	7	54												
						669												
Обед																		
120	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/15	2,56	2,88	15,04	132	0,1	0,05	24,8	0,02	28,64	35,56	16,08	0,64	22,9	387	1,12	1,11
401	Гуляш говядины	50/75	17,4	8,1	5	165	0,08	0,16	2		17	214	28	3	73	385	5,09	
520	Картофельное пюре	200/7	3,06	4,8	20,4	137	0,14	0,01	18,1	0,01	36,98	86,6	27,8	1,01	81	1344	3	0,08
639	Компот сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,04		0,03	0,04	0,05	20,7	20	1,7				
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,7	28,1	133	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18	
	Яблоко	110	0,6	-	14,7	69												
						872												

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							Кароти н
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
311	Каша пшеничная с молочной маслом	200/10	4,3	7	23,8	319	0,21	0,77	1,3	0,23	133	186	47	1,16	56	237	0,73	0,05
684	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,16	0,6	0,01	60,3	45	7	0,1	50	184	0,17	0,02
	Сок яблочный	200	1	-	18	76												
	Хлеб пшеничный	60	5,75	4,5 9	14,6	128	0,06	0,02	-	-	12	40	8	0,6	260	62	0,56	-
						610												
Обед																		
134	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/15	5,76	13, 05	11,4	187	0,07	0,05	24,6	-	28	53	24	0,7	18	293	1	1,15
541	Шницель из говядины	50	9,3	12, 9*	8,2	192	0,04	0,08			7	100	12	1,5	78	172	2,43	
33	Макаронные изделия отварные	150	5,2	3,6	33,8	235	0,14	0,02		0,08	8,1	92	12	0,5	3	67	0,65	0,02
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106												
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18	
	Банан																	
						827												

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Na	K	PP	Кароти н
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
302	Каша рисовая	200/10	2,4	6	23,8	308	0,08	0,17	1,4	0,169	184	183	34,6	2,8	55	197	0,4	0,04
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03			0,01	5,26	21	4,1	0,2	50	184		
	Хлеб пшеничн.	60	4,6	0,4	29,2	128	0,06	0,02	-	-	12	40	8	0,6	260	62	0,56	
3/3	Бутерброд с сыром	30/15	5,75	4,59	14,6	125	0,05		0,24	0,04	156	0,3	4,7	0,49				
	Яблоко свежее	125	0,6	-	14,7	69												
						820												
Обед																		
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/15	1,6	14,8	11,5 6	146	0,02	0,06	20	0,02	37,1	39	220	1	59	388	0,78	1,11
439	Птица отварная	50	10	3,7	0,3	173	0,08	0,13	-	0,03	12	139	17	1,1	61	205	5,31	
257	Каша вязкая гречневая	150	6	9,4	31	240	0,22	0,1	0,02		11	151	100	3,4	3	192	2,11	0,03
528	Соус красный основной	50	1,3	4,8	4,7	70	-	0,05	0,3	-	3	5	2	-	1	13	0,08	0,45
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,4	126	0,04	0,02	0,6		24	48	15,7	0,48	7	56	0,87	0,02
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,7	28,1	133	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18	
	Помидоры свежие	80	1,0	0,35	3,3	46												
						934												

1754

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,08	0,2	1,6	0,02	154	131	21	0,38	64	209	0,37	0,04
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58			0,02	0,02	0,03							
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,2	128	0,06	0,02	-	-	12	40	8	0,6	260	62	0,56	-
3/4	Бутерброд с маслом	30/10	0,01	8,3	0,06	170												
337	Яйцо вареное	1 шт	12,5	11,5	0,7	157												
						654												
Обед																		
139	Суп картоф. С бобовыми и сметаной	200/15	9,58	15,48	17,84	252	20,2	0,1	9,2	4,89	27,6	123,7	028	2,3	28	556	1,47	1,09
369	Рыба тушеная с овощами	75	9,7	0,5	-	44	0,14	0,13	0,4	0,01	50	292	68	1,1	146	518	1,26	-
311	Каша вязкая пшеничная	200/5	4,3	7	23,8	319	0,09	0,77	1,3	0,01	8	67	23,3		237	237	0,73	0,05
528	Соус красный основной	50	1,3	4,8	4,7	70		0,05	0,3	-	3	5	2	-	1	13	0,08	0,45
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	21,2	128	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18	
631	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	15,7	142	0,01		5,2	0,02	6,8	44	3,6	0,9				
						841												

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Na				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
311	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,5	6	24,9	237	0,08	0,17	1,4	0,03	0,8	99	-	21	55	197	0,4	0,04	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,16	1,3	0,03	85,6	63	3,5	0,1	50	184	0,17	0,02	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,2	128	0,06	0,02	-	-	12	40	8	0,6	260	62	0,56	-	
	Вафли шок.	10	0,4	3	7	54													
						571													
Обед																			
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/15	2,4	3,6	16	158	0,01	0,01	14	0,01	16	60	20,6	0,8	5	44	0,23	1,08	
401	Гуляш из говядины	50/75	17,4	8,1	5	165	0,08	0,16	2	-	17	214	28	3	73	385	5,09		
273	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	245	0,09	0,02		0,02	11	48	8	0,8	3	67	0,65	0,02	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,04		0,03	0,04	0,05	21	20	1,7					
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,7	28,1	128	0,13	0,06	-	-	19	86	32	2,5	276	141	1,18		
	Помидоры свежие	80	1,0	0,35	3,3	46													
						866													

