

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4.70	7.90	7.30	123.00	0.06	0.03	0.25	0.90	159.80	14.60	0.70	103.40
302	Каша манная молочная с маслом	250/5	9.60	10.50	49.99	332.90	0.08	0.13	2.46	0.00	218.50	38.30	1.40	0.61
692	Кофейный напиток	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	0	0	158.67	132	29.33	2.4
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
	Итого:		23.98	28.47	142.57	718.30	0.21	1.63	2.71	0.90	552.97	236.90	42.63	107.29
Обед														
134.1	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	31.20	21.90	31.77	187.31	0.03	0.07	13.00	0.00	23.81	32.87	1.50	1.48
443	Плов из говядины	200/50	19.20	14.40	43.08	378.80	0.03	0.10	1.74	0.00	37.80	33.90	3.50	4.71
576 (6 вар)	Помидоры свежие	100	0.28	0.05	0.95	6.00	0.00	0.02	6.25	0.00	3.50	5.00	0.23	6.50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.01	0	0.01	9.6	9	6.6	0.72
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржанной	70	4.83	0.84	29.68	149.8	0.076	0.133	0	0	18.9	32.2	2.45	1.183
	Итого:		58.59	37.89	153.76	953.11	0.19	0.33	20.99	0.01	109.61	164.97	25.48	15.47
	Всего за день					1671.41								

26.48

35.13

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6.8	9.9	158	0.05	0	0	0	0.9	50.6	11.4	1.6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7.00	7.90	24.70	241.00	0.04	0.08	1.88	0.00	165.00	22.70	0.60	0.37
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	190.00	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Итого:		12.95	19.94	81.68	660.40	0.09	0.41	11.48	0.00	172.90	77.60	12.33	3.25
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со метаной и с говядиной	200/20/10	8.50	9.20	17.10	184.80	0.04	0.08	21.37	0.00	60.90	42.10	7.40	2.04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	9.13	11.70	28.56	270.70	0.65	0.18	0.00	0.00	14.80	124.00	4.35	1.25
487	Птица отварная	80	12.64	7.20	0.32	154.24	0.04	1.28	0.00	0.00	19.20	1.92	221.90	0.00
576 (6 вар)	Огурцы свежие	100	0.07	0.10	1.90	11.00	0.00	0.03	7.00	0.00	17.00	14.00	0.50	0.15
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		36.74	29.30	136.00	970.92	1.06	1.60	28.93	0.00	140.36	477.94	325.80	14.44
	Всего за день					1631.32								

24.34

35.79

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0	22	4.8	1	0
302	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10.50	11.5	52.2	354.6	0.075	0.374	2.4	0	218.3	75	3.9	0.941
692	Кофейный напиток	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	0	0	158.67	132	29.33	2.4
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:		22.26	25.95	146.34	715.60	0.00	1.54	0.00	0.00	170.67	140.40	34.89	3.89
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4.90	4.50	17.90	167.00	0.01	0.20	9.20	0.00	28.00	1.90	96.00	0.00
437	Гуляш	80/50	19.72	17.89	4.76	168.20	0.00	0.17	1.28	0.00	24.34	26.34	2.32	194.69
332	Макароны отварные	200	6.80	12.20	47.00	336.00	0.00	0.12	0.00	0.75	14.40	11.20	1.20	60.80
32	Свекла варенная (порционно)	100	1.50	0.10	9.10	42.00	0.00	0.02	10.00	0.00	37.00	22.00	1.40	43.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1.6	0	27.4	110.8	0.02	0.65	0.01	0.08	60.1	0.05	70.06	0.03
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		39.34	35.77	149.28	986.80	0.11	1.16	21.05	0.83	186.30	147.21	189.50	304.12
	Всего за день					1702.40								

26.38

36.37

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	35/20	8.1	11.9	11.05	223	0.008	0.05	0.6	0.9	63.5	23.1	1.1	162.3
302	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	9.70	9.30	46.67	320.80	0.06	0.31	1.80	0.00	191.20	67.90	4.30	2.22
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58	0	43.13	0	0	12	8	6	0.8
ТН	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.40	95.00	0.00	0.02	5.00	0.00	11.50	5.60	0.44	0.55
	Итого:		21.04	21.52	91.12	696.80	0.07	43.51	7.40	0.90	278.20	104.60	11.84	165.87
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	300/25	2.90	2.50	21.00	186.80	0.02	1.61	16.50	0.00	18.30	1.10	64.40	24.00
369	Рыба отварная	100	13.00	10.50	0.00	144.00	0.02	0.09	0.80	1.47	20.30	24.40	0.40	198.00
203	Картофель отварной с маслом	200/5	3.20	6.80	21.90	186.50	0.00	0.21	34.80	0.00	147.20	42.00	1.60	268.00
101	горошек зеленый консервированный	50	0.70	1.30	2.30	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
	Итого:		25.78	22.48	135.62	899.48	0.42	1.91	52.66	1.47	224.26	411.22	#####	501.60
	Всего за день					1596.28								

25.68

33.15

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6.8	9.9	158	0.05	0	0	0	0.9	50.6	11.4	1.6
302	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	4.00	10.60	56.40	245.30	0.03	0.04	0.00	0.27	4.30	42.56	0.85	0.87
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	190.00	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Итого:		12.23	22.64	113.38	664.70	0.08	0.37	9.60	0.27	12.20	97.46	12.58	3.75
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем и с говядиной	300/25	8.10	8.20	11.78	153.10	0.03	0.11	34.18	0.00	50.70	30.90	2.10	2.18
487	Птица отварная	50	7.80	4.40	0.20	72.00	0.02	0.07	4.20	0.00	8.20	14.10	1.10	111.40
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.40	10.80	41.20	303.00	0.00	0.23	0.00	0.00	46.10	52.90	4.40	2.18
576 (6 вар)	Помидоры свежие	1/100	0.28	0.05	0.95	6.00	0.00	0.02	6.25	0.00	3.50	5.00	0.23	6.50
*349	Компот из чернослива	200	1.60	0.00	53.06	222.20	0.00	0.01	1.00	0.00	55.9	30.00	7.50	0.45
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		31.62	24.71	150.31	945.90	0.13	0.42	46.19		130.96	218.62	33.85	128.31
	Всего за день					1557?4								

24.5

34.87

Примечание:

*«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний- зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0.00	22	4.8	1	0
302	Каша ячневая на молоке с маслом	250/5	6.00	8.10	33.20	273.30	0.03	0.12	0.00	0.00	0.50	0.00	1.30	99.30
692	Кофейный напиток	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	0	0	158.67	132	29.33	2.4
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:		22.76	22.55	127.34	634.30	0.16	1.69	0.00	0.00	193.17	145.20	32.29	102.25
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	300/25	2.90	2.50	21.00	186.80	0.02	1.61	16.50	0.00	18.30	1.10	64.40	43.00
443	Плов из говядины	200/50	19.20	14.40	43.08	378.80	0.03	0.10	1.74	0.00	37.80	33.90	3.50	4.71
32	Свекла варенная (порционно)	50	0.75	0.05	4.55	21.00	0.00	0.01	5.00	0.00	18.50	11.00	0.07	21.50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1.60	0.00	53.06	222.20	0.00	0.01	1.00	0.00	55.90	30.00	7.50	0.45
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		29.89	18.21	164.81	998.40	0.13	1.73	24.80	0.00	152.96	161.72	93.99	75.26
	Всего за день					1632.70								

23.38

36.8

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	35/20	8.1	11.9	11.05	223	0.008	0.05	0.6	0.9	63.5	23.1	1.1	162.3
315	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220/10	6.20	8.93	31.97	236.73	0.00	0.03	0.04	0.61	42.32	20.76	0.65	1.54
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58	0	43.13	0	0	12	8	6	0.8
ТН	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.40	95.00	0.00	0.02	5.00	0.00	11.50	5.60	0.44	0.55
	Итого:		17.54	21.15	76.42	612.73	0.01	43.23	5.64	1.51	129.32	57.46	8.19	165.19
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с говядиной	200/20/1 0	8.50	9.20	17.10	184.80	0.04	0.08	21.37	0.00	60.90	42.10	7.40	2.04
487	Птица отварная	80	12.64	7.20	0.32	154.24	0.04	1.28	0.00	0.00	19.20	1.92	221.90	0.00
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50	0.00	0.09	0.00	0.08	10.80	8.40	0.18	45.60
576 (6 вар)	Огурцы свежие	1/100	0.07	0.10	1.90	11.00	0.00	0.03	7.00	0.00	17.00	14.00	0.50	0.15
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		33.06	24.21	144.99	956.52	0.46	1.48	28.93	0.08	146.36	410.14	332.50	59.39
	Всего за день					1569.25								

22.58

35.26

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0	22	4.8	1	0
302	Каша овсяная на молоке с маслом	250/5	11.50	15.37	42.62	344.50	0.07	0.31	2.60	0.65	485	358.70	47.20	0.72
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	190.00	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:		26.01	25.45	100.86	740.30	0.17	0.71	12.20	0.65	35	372.00	48.86	2.27
Обед														
134	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	31.20	21.90	31.77	187.31	0.03	0.07	13.00	0.00	23.81	32.87	1.50	1.48
436	Жаркое по-домашнему	250	5.11	13.87	50.36	334.55	0.02	0.14	11.40	0.00	37.12	47.84	2.46	4.66
576 (6 вар)	Помидоры свежие	1/100	0.28	0.05	0.95	6.00	0.00	0.02	6.25	0.00	3.50	5.00	0.23	6.50
*349	Компот из чернослива	200	1.60	0.00	53.06	222.20	0.00	0.01	1.00	0.00	55.9	30.00	7.50	0.45
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		43.63	37.08	179.26	939.66	0.14	0.23	32.21	0.00	86.89	201.43	30.21	18.69
	Всего за день					1679.96								

27.29

34.64

Примечание:

*«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6.8	9.9	158	0.05	0	0	0	0.9	50.6	11.4	1.6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7.00	7.90	24.70	241.00	0.04	0.08	1.88	0.00	165.00	22.70	0.60	0.37
692	Кофейный напиток	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	0	0	158.67	132	29.33	2.4
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:		19.76	24.55	128.44	697.00	0.12	1.62	1.88	0.00	336.57	213.70	41.99	4.92
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4.90	4.50	17.90	167.00	0.01	0.20	9.20	0.00	28.00	1.90	96.00	0.00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	9.13	11.70	28.56	270.70	0.65	0.18	0.00	0.00	14.80	124.00	4.35	1.25
369	Рыба отварная	100	13.00	10.50	0.00	144.00	0.02	0.09	0.80	1.47	20.30	24.40	0.40	198.00
101	Горошек зеленый консервированный	30	0.42	0.78	1.38	13.80	0.00	0.20	0.66	0.40	15.60	0.00	0.00	0.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1.6	0	27.4	110.8	0.02	0.65	0.01	0.08	60.1	0.05	70.06	0.03
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржанной	70	4.83	0.84	29.68	149.8	0.076	0.133	0	0	18.9	32.2	2.45	1.183
	Итого:		36.36	29.02	121.80	963.30	0.81	1.45	10.67	1.95	173.70	234.55	184.46	201.34
	Всего за день					1660.30								

25.7

35.5

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний- летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4.70	7.90	7.30	123.00	0.06	0.03	0.25	0.90	159.80	14.60	0.70	103.40
302	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	4.00	10.60	56.40	245.30	0.03	0.04	0.00	0.27	4.30	42.56	0.85	0.87
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	190.00	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.88	21.1	134	0.05	0	0	0	20	65	14	1.1
	Итого:		16.75	24.38	117.30	692.30	0.14	0.37	9.85	1.17	185.10	122.26	15.55	106.37
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем и с говядиной	300/25	8.10	8.20	11.78	153.10	0.03	0.11	34.18	0.00	50.70	30.90	2.10	2.18
461	Тефтели	50/50	91.50	9.94	11.65	171.20	0.00	0.06	0.8	0.00	31.75	15.12	0.99	98.00
203	Картофель отварной с маслом	200/5	3.20	6.80	21.90	186.50	0.00	0.21	34.80	0.00	147.20	42.00	1.60	268.00
32	Свекла варенная (порционно)	100	1.50	0.10	9.10	42.00	0.00	0.02	10.00	0.00	37.00	22.00	1.40	43.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:		110.90	26.60	144.85	938.78	0.41	0.40	79.54	0.00	273.36	453.74	108.61	422.78
	Всего за день					1631.08								

25.5

34.6

Согласовано:

Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Республике Марий Эл

_____ С.И.Булатова

" ____ " _____ 2020 г.

Утверждено:

Директор МОУ

"Старокрещенская основная
общеобразовательная школа"

_____ Е.Ю. Соколов

" ____ " _____ 2020 г.

Примерное 10-ти дневное перспективное меню

МОУ " Старокрещенская основная общеобразовательная школа"