

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по РМЭ в Сернурском районе  
Л. В. Блинова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Куракинская средняя  
общеобразовательная школа»  
С. М. Попов



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**МБОУ «Куракинская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 и старше

День/ № рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>Понедельник</b>														
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша манная вязкая с/м	200/5	3,6	6,1	22,8	266	0,03	-	0,07	-	9,6	7,9	0,4	39,3
413	Сосиски отварные	80	8,2	17,8	1,2	141	0,01	0,01	-	-	27,0	15,0	1,3	24,7
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	-	-	-
3	Сыр « Легенда»	30	9,2	8,9	14,6	130	0,06	-	-	0,8	30,6	0,08	0,7	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за завтрак:					718								
	<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с крупой с говядиной	250/20	11,2	8,0	6,5	272	0,01	0,05	0,04	1,3	12,5	7,1	0,87	-
366	Запеканка из творога	150/5	28,9	8,3	41,7	356	-	-	-	-	45,8 7	0,96	0,88	-
639	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,6	-	31,4	128	-	-	0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5

	Итого за обед:					1004								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1722</b>								
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша вязкая пшениная с/м	200/5	4,3	6,9	23,8	245	0,08	0,3	0,3	3,6	146	75,8	2,0	238
451	Котлеты домашние	80	7,9	7,2	6,0	145	-	-	0,03	-	7,4	12,9	1,4	74,0
692	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,5	28,3	175,54	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	8,7	61,5
	Печенье сахарное	50	2,2	3,5	27,3	218	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за завтрак:					906,54								
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный с макар. издел. с гов.	250/20	3,4	2,9	24	292	0,04	-	0,03	26,5	58,4	32,2	1,6	90,3
443	Плов из говядины	150	5,8	15,7	65,3	382	-	3,4	0,06	3,0	1,33	32,0	1,6	133
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	1,1	-	2,8	3Д	0,8	-	1,5
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Итого за обед:					982								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1888,54</b>								
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша вязкая пшеничная	200/5	4,3	6,9	23,8	268	0,08	0,3	0,3	3,6	146	75,8	2,0	238
437	Гуляш из говядины	50	18,4	16,7	5,04	232								
	Сок яблочный	200	1,4	-	25,6	108	-	-	-	-	40	20	0,4	8
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Итого за завтрак:					821								
	<b>Обед</b>													
134	Суп картофельный с крупой с курицей	250/10	4,2	5,6	20,1	172	0,02	0,05	0,14	17,5	20,4	31,0	1,5	104
332	Макарены отварные с/м	200/5	5,3	6,2	35,3	221	-	0,02	0,06	1,6	14,5	12,0	1,1	51,1

451	Котлеты домашние	80	7,9	7,2	6,0	145	-	-	0,03	-	7,4	12,9	1,4	74,0
648	Кисель из концентратов	200/10	0,2	-	15,0	152	-	1,0	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
214	Капуста тушенная	100	4,2	8,0	18,6	113	-	-	0,05	7,1	79,5	23,1	1,0	61,0
	Пряники	50	2,2	3,5	27,3	218	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за обед:					1179								
	<b>Итого за день:</b>					<b>2000</b>								
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша вязкая геркулес	200/5	4,3	6,9	23,8	245	0,08	0,3	0,3	3,6	146	75,8	2,0	238
604	Колбаса отварная в/с	60	6,7	7,3	-	98	-	-	0,04	-	28,5	24,7	1,6	141
692	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,5	28,3	175,54	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	8,7	61,5
3	Сыр «Легенда	30	9,2	8,9	14,6	130	0,06	-	-	0,8	30,6	0,08	0,7	0,5
	Итого за завтрак:					771,54								
	<b>Обед</b>													
139	Суп картоф. с бобовыми изд. с гов.	250/20	9,9	8,0	14,3	283	0,01	4,54	0,25	0,4	35,0	38,2	2,4	122
302	Каша вязкая гречневая с/м	200/5	8,4	10,8	41,2	303	0,02	0,1	-	-	13,2	125	4,2	188
377	Рыба отварная	50	11,6	9,1	2,5	139	0,03	-	0,01	3,5	35,9	26,4	1,1	134
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
255	Свекла отварная порционная	50	0,7	-	4,5	21	0,02	2,3	0,15	25,8	13,5	29,6	1,1	76,3
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Итого за обед:					1052								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1823,54</b>								
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша вязкая манная с/м	200/5	3,6	6,1	22,8	266	0,03	-	0,07	-	9,6	7,9	0,4	39,3

451	Биточки куриные	50	12	8,1	5,5	142								
	Сок апельсиновый	200	1,4	-	25,6	108					40	20	0,4	8
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	8,7	61,5
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Итого за завтрак:					729								
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный с макар. изд. с говядиной	250/20	11,9	8,1	20,5	282	0,01	0,05	0,04	1,3	19,3	23,6	1,06	15,9
770	Булочки дорожные	100	7,1	14,8	56,1	388	-	-	-	-	-	-	-	-
693	Какао с молоком	200/15	4,9	5,0	32,5	175,54	0,01	-	0,04	1,3	123	21,6	0,7	116
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Итого за обед:					1093,54								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1822,54</b>								
<b>Суббота</b>	<b>Обед</b>													
323	Картофель отварной	200/15	3,2	11,8	21,0	221	0,02	3,3	-	32,4	53,8	43,2	1,4	128
604	Колбаса отварная в/с	60	6,7	7,3	-	98	-	-	0,04	-	28,5	24,7	1,6	141
639	Компот из смеси сухофруктов	20/15	0,6	-	31,4	128	-	-	0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	158	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
214	Капуста тушеная	100	2,1	4,0	9,3	113	-	-	0,02	4,0	35,2	12,0	0,5	30,0
	Печенье сахарное	50	2,2	3,5	27,3	218	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	<b>Итого за день:</b>					<b>936</b>								

**Неделя: вторая**

<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша манная вязкая с/м	200/5	3,6	6,1	22,8	266	0,03	-	0,07	-	9,6	7,9	0,4	39,3
413	Сосиски отварные	80	8,2	17,8	1,2	141	0,01	0,01	-	-	27,0	15,0	1,3	24,7
	Сок виноградный	200	1,4	-	25,6	108					40	20	0,4	8
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5

3	Сыр «Легенда»	30	9,2	8,9	14,6	130	0,06	-	-	0,8	30,6	0,08	0,7	0,5
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Итого за завтрак:					858								
	<b>Обед</b>													
134	Суп картофельный с крупой с курицей	250/10	4,2	5,6	20,1	172	0,02	0,05	0,14	17,5	20,4	31,0	1,5	104
332	Макаронные изделия с/м	200/5	5,3	6,2	35,3	221	-	0,02	0,06	1,6	14,5	12,0	1,1	51,1
451	Котлеты домашние	80	7,9	7,2	6,0	195	-	-	0,03	-	7,4	12,9	1,4	74,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	158	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Конфеты шоколадные	50	12,9	10,7	72,8	180	-	-	-	-	-	1,5	3,5	0,5
	Итого за обед:					984								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1842</b>								
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша вязкая пшеничная	200/5	4,3	6,9	23,8	268	0,08	0,3	0,3	3,6	146	75,8	2,0	238
388	Биточки рыбные	50	12	8,1	5,5	142,58								
692	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,5	28,3	175,54	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	158	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	Итого за завтрак:					834,12								
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный с макар. изд. с говядиной	250/20	11,9	8,1	20,5	282	0,01	0,05	0,04	1,3	19,3	23,6	1,06	15,9
662	Жаркое по домашнему	150	19,4	18,2	17,6	305	1,0	-	0,3	21,6	38,2	74,4	5,7	400
639	Компот из смеси сухофруктов	20/15	0,6	-	31,4	128	-	-	0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
214	Капуста тушеная	100	4,2	8,0	18,6	113	-	-	0,05	7,1	79,5	23,1	1,0	61,0
	Пряники	50	2,2	3,5	27,3	218	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0

	Итого за обед:					1204									
	<b>Итого за день:</b>					<b>2038,12</b>									
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>														
302	Каша вязкая пшениная с/м	200/5	4,3	6,9	23,8	275	0,08	0,3	0,3	3,6	146	75,8	2,0	238	
437	Гуляш из говядины	50	18,4	16,7	5,04	232									
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	1,1	-	2,8	3Д	0,8	-	1,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5	
1	Бутерброд с маслом	10	2,2	18	13,6	130	0,02	0,9	-	-	-	0,02	-	0,6	
	Итого за завтрак:					820									
	<b>Обед</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250/20	6,1	8,7	16,5	198	0,01	0,01	0,08	1,6	15,4	20,7	0,4	130	
302	Каша вязкая гречневая с/м	200/5	8,4	10,8	41,2	303	0,02	0,1	-	-	13,2	125	4,2	188	
487	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	102	-	-	0,07	4,0	7,56	-	1,07	-	
648	Кисель из концентратов	200/15	0,3	-	15,2	152	-	1,0	-	2,8	3Д	0,8	-	1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-	
	Итого за обед:					1003									
	<b>Итого за день:</b>					<b>1823</b>									
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>														
302	Каша вязкая геркулес	200/5	4,3	6,9	23,8	245	0,08	0,3	0,3	3,6	146	75,8	2,0	238	
451	Котлеты домашние	80	7,9	7,2	6,0	195	-	-	0,03	-	7,4	12,9	1,4	74,0	
692	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,5	28,3	175,54	-	-	-	-	0,3	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	8,7	61,5	
3	Бутерброд с сыром	30	9,2	8,9	14,6	130	0,06	-	-	0,8	30,6	0,08	0,7	0,5	
	Итого за завтрак:					868,54									
	<b>Обед</b>														
139	Суп картоф. с бобовыми	250/20	9,9	8,0	14,3	283	0,01	4,54	0,25	0,4	35,0	38,2	2,4	122	

	изд. с гов.													
332	Макароны отварные с/м	200/5	5,3	6,2	35,3	221	-	0,02	0,06	1,6	14,5	12,0	1,1	51,1
377	Рыба отварная	50	11,6	9,1	2,5	139	0,03	-	0,01	3,5	35,9	26,4	1,1	134
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Конфеты шоколадные	50	12,9	10,7	72,8	180	-	-	-	-	-	1,5	3,5	0,5
255	Свекла отварная порционная	50	0,7	-	4,5	21	0,02	2,3	0,15	25,8	13,5	29,6	1,1	76,3
	Итого за обед:					1060								
	<b>Итого за день:</b>					<b>1928,54</b>								
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>													
302	Каша рисовая с/м	200/5	5,7	9,2	31,7	298	0,08	0,3	0,3	3,6	14,3	41,5	1,3	-
604	Колбаса отварная в/с	60	6,7	7,3	-	98	-	-	0,04	-	28,5	24,7	1,6	141
	Сок яблочный	200	1,4	-	25,6	108	-	-	-	-	40	20	0,4	8
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	123	-	-	0,1	-	13,5	23,0	8,7	61,5
	Печенье сахарное	50	2,2	3,5	27,3	218	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за завтрак:					845								
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный с макар. изд. с говядиной	250/20	11,9	8,1	20,5	282	0,01	0,05	0,04	1,3	19,3	23,6	1,06	15,9
443	Плов из говядины	150	5,8	15,7	65,3	382	-	3,4	0,06	3,0	1,33	32,0	1,6	133
770	Ватрушки с творогом	100	7,1	14,8	56,1	388	-	-	-	-	-	-	-	-
693	Какао с молоком	200/15	4,9	5,0	32,5	175,54	0,01	-	0,04	1,3	123	21,6	0,7	116
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	90	-	1,9	0,03	13,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Итого за обед:					1475,54								
	<b>Итого за день:</b>					<b>2320,54</b>								
<b>Суббота</b>	<b>Обед</b>													
323	Картофель отварной	200/15	3,2	11,8	21,0	221	0,02	3,3	-	32,4	53,8	43,2	1,4	128

413	Сосиски отварные	80	8,2	17,8	1,2	141	0,01	0,01	-	-	27,0	15,0	1,3	24,7
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,2	0,7	25,4	158	-	-	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
255	Свекла отварная порционная	50	0,7	-	4,5	21	0,02	2,3	0,15	25,8	13,5	29,6	1,1	76,3
	Вафли	70	1,7	15,1	32,3	377	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	556	4,2	18	4,4	13	-	-	-
	<b>Итого за день:</b>					<b>1066</b>								