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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Параньгинская средняя
общеобразовательная школа»
_____ А.А. Сиразиев

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Параньгинская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
сезон: весенне-летний
возрастная категория: с 12 лет 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**		**A**	**E**	**B1**	**C**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
Понедельник	**Завтрак**													
297	Каша овсяная на молоке	200	4,16	0,01	26,6	176	0,03	0,16	-	-	17,6	16,6	5,6	250
1	Бутерброд с маслом	50/10	10,9	1,7	21,0	186	0,06	0,9	-	0,1	21,1	-	-	17
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	1,1	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
	Кондитерское изделие	60	0,2	-	26,2	152								
	Итого за завтрак:					574								
	Обед													
124	Щи из св. капусты с говядиной	250	9,4	8,9	10,4	161	0,2	-	0,11	72,0	56,4	25,6	1,1	87,2
302	Каша гречневая с маслом	200	6,8	9,3	39,7	242,6	0,03	0,13	-	-	17,6	166	5,6	250
413	Колбаса отварная	50	7,5	16,4	1,2	181	2,1	-	0,04	-	28,5	24,7	1,6	141
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	210	-		0,14	-	20,3	39,2	3,78	105
572	огурцы свежие	100	0,8	-	2,6	13,0	-	-	0,03	7,0	17	-	0,5	-
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	-		-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за обед:					923,6								
	Итого за день:					**1497,6**								
Вторник	**Завтрак**													
730	Бобовые отварные	200	18,8	9,2	44,6	340	-	2,1	-	-	12,1	11,1	4,1	1,1
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,8	2,9	21,0	117,1	-	-	0,04	0,35	7,6	-	0,5	-
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-	-	0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8

638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	116	-	-	-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за завтрак:					680,1								
	Обед													
137	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,9	6,0	18,0	178	0,01	0,01	0,08	1,6	21,3	20,8	0,4	79,9
436	Жаркое по-домашнему	150	19,4	18,2	17,6	305	1,0		0,3	21,6	38,2	74,4	5,7	400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
101	Икра из баклажанов	50	0,5	3,5	3,5	47		3,1						
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,3	-	-	-
	Итого за обед:					738								
	Итого за день:					**1418,1**								
Среда	**Завтрак**													
297	Каша ячневая с/м	200	4,16	0,53	27,0	175,2	0,05	-		-	-			
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
97	Сыр (порциями)	20	7,6	7,6	9,7	120	0,06	-	-	0,8	316	-	-	162
692	Напиток кофейный	200	2,8	3,1	37,7	160	-		-	-	0,3	-	-	-
	Итого за завтрак:					518,4								
	Обед													
132	Расольн. Ленинградский на кур. буль.со сметаной	250	9,5	8,6	24,4	231	0,3	0,01	0,14	58,5	37,6	32,6	5,7	110
443	Плов из говядины	180	16,5	9,0	28,9	266	0,5	3,4	0,09	3,0	13,9	32,0	1,6	133
337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63		1,9	0,07	0,1	55	-	2,5	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
631	Компот из плодов и ягод	200	0,2	-	25,8	153	-	0,2	0,01	5,2	6.8	3,6	0,9	4,4
	Итого за обед:					863								
	Итого за день:					**1381,4**								
Четверг	**Завтрак**													
302	Каша пшеничная полтавская с/м	200	8,5	4,4	33,7	172,8	-	0,4	0,03	6,8	41,6		1,7	
96	Масло порционное	20	-	8,6	-	154	0,02	3,1	-	-	-	0,02	-	0,6
461	Тефтели	50	8,2	9,8	7,8	154	2,0	0,01	0,03	-	2,1	3,0	1,1	21
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,01		0,04	1,3	12,2	12,1	0,7	116
572	Помидоры свежие	100	1,1	-	3,8	20,0	-	-	0,06	25,0	14,0	-	0,9	-
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:					797,8								
	Обед													

110	Борщ с капустой и картофелем	250	6,1	8,6	17,4	193	0,2	0,01	0,02	20,5	37,6	-	1,2	-
371	Рыба припущенная	50	17,8	9,5	21,6	160	0,03		0,01	5,2	35,9	26,4	0,9	134
214	Капуста тушеная	100	2,4	4,6	10,6	94	-		0,02	27,0	29,7	11,0	0,4	21,3
	Яблоко свежее	100	0,4	0,41	9,8	60	-	1,9	0,05	0,6	0,09	-	0,9	4,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-		0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:					763								
	Итого за день:					**1560,8**								
Пятница	**Завтрак**													
302	Каша гречневая с/м	200	6,8	9,3	39,7	242,6	0,03	0,13	-	-	17,6	166	5,6	250
487	Курица отварная	50	9,2	3,7	0,2	73	1,2							
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-		-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
572	огурцы свежие	100	0,8	-	2,6	13,0	-	-	0,03	7,0	17	-	0,5	-
	Печенье	30	2,2	3,5	27,3	131	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0
	Итого за завтрак:					626,6								
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой	250	9,2	5,6	20,1	172	0,2	0,05	0,02	0,14	17,5	20,4	1,5	104
216	Картофель тушеный	200	3,3	10,3	29,6	260,3	0,08	4,4	1,33	18,6	29,3	52	2,1	134
451	Биточки (котлеты)	50	7,9	7,3	6,0	195	2,4		0,03	-	7,4	12,0	1,4	74,0
101	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47	-	3,1						
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за обед:					882,3								
	Итого за день:					**1508,9**								
Суббота	**Завтрак**													
733	Оладьи печеные с повидлом	150	14,5	14,5	91,3	480			0,2	0,1	2,1	1,0	0,3	81,7
648	Кисель из концентрата	200	-	-	32,8	128					0,2			
	Груша свежая	100	0,3	-	8,6	38		1,8	0,04	0,6	0,08		0,9	4,1
	Итого за завтрак:					646								
	Обед													
139	Суп картоф. с бобовыми	250	9,4	8,9	32,2	198	0,02	4,54	0,24	11,5	34,4	38,2	2,6	123
436	Жаркое по-домашнему	150	19,4	18,2	17,6	305	1,0		0,3	21,6	38,2	74,4	5,7	400
696	Шоколад (напиток)	200	4,9	5,0	32,5	190			0,04	1,3	12,2	12,1	0,7	116

337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63		1,9	0,07	0,1	55	-	2,5	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за обед:					906								
	Итого за день:					**1552,0**								

Неделя: вторая

Понедельник	**Завтрак**													
297	Каша пшенная на воде с/м	200	7,2	1,6	39,9	233	0,02		0,03	-	8,7	7,5	2,5	122
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,8	2,9	21,0	117,1	-	-	0,04	0,35	7,6	-	0,5	-
413	Сосиски отварные	50	8.2	17,8	1,2	133	0,01	0,01	-	-	27,0	15,0	1,3	24,7
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
638	Компот из кураги	200	1,2	-	32,5	126	-	0,2	0,02	0,8	32,0	21,9	0,7	116
	Итого за завтрак:					716,1								
	Обед													
181	Уха с перловой крупой	250	6,1	2,3	15,2	111,3	0,04	-	0,06	10,2	23,7	-	0,9	79,9
332	Макаронные изделия отварные	150	4,08	3,8	22,0	142,2	-	0,02	0,8	-	12,0	8,3	0,8	51,2
437	Гуляш из говядины	30/30	15,2	14,9	3,9	298	-	2,4	0,05	3,1	14,5	15,8	5,2	129
572	Помидоры свежие	100	1,1	-	3,8	20,0	-	-	0,06	25,0	14,0	-	0,9	-
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	0,03	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	210	-		0,014	-	20,3	39,2	3,78	105
	Итого за обед:					841,5								
	Итого за день:					**1557,6**								
Вторник	**Завтрак**													
302	Каша гречневая с/м	200	8,4	10,8	41,2	303	0,02		-	-	13,2	125	4,2	188
377	Рыба жареная	50	17,8	9,5	21,6	163	0,03		0,01	3,5	35,9	26,4	1,1	134
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,03	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63		1,9	0,07	0,1	55	-	2,5	-
	Итого за завтрак:					737								
	Обед													
140	Суп картофельный с макар. издел. на кур.буль	250	5,9	6,4	16,5	147	0,3	-	1,61	16,5	18,4	-	1,6	-

520	Пюре картофельное с/м	200	4,2	9,1	26,5	218			0,01	16,2	26,9		0,7	
428	Колбаса жареная	50	8,2	17,8	1,2	133	0,01	0,01			27,	15,0	1,3	24,7
214	Капуста тушеная (доп.)	50	1,2	2,3	5,3	73	-		0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	-	0,2	-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
572	огурцы свежие	100	0,8	-	2,6	13,0	-	-	0,03	7,0	17	-	0,5	-
	Итого за обед:					580								
	Итого за день:					**1587,0**								
Среда	**Завтрак**													
311	Каша манная жидкая	200	3,5	5,6	9,3	144	0,013	-	0,03	-	12,0	7,3	0,5	44,4
	Кондитерское изделие	50	0,2	-	26,2	152								
692	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	189	-		0,02	0,6	60,3	7,0	0,1	45,0
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	16,2	27,6	2,0	73,8
	Итого за завтрак:					592								
	Обед													
139	Суп картоф. с бобовыми	250	9,9	7,0	22,3	198	0,1		0,25	0,4	35,0	38,2	2,4	122
443	Плов из говядины	150	16,5	9,0	28,9	266	0,5		0,07	3,2	39,1	44,3	1,4	142
97	Сыр (порциями)	20	7,6	7,6	9,7	120	0,06		-	0,8	31,6	-	-	162
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-		0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:					840								
	Итого за день:					**1432,0**								
Четверг	**Завтрак**													
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	33,3	188	0,01	0,2	0,06	1,6	151,7	135	25	0,2
1	Бутерброд с маслом	50/10	10,9	1,7	21,0	186	0,06	0,9	-	0,1	21,1	-	-	17
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	41,4	124	-	-	0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Итого за завтрак:					498								
	Обед													
132	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне со сметаной	250	9,5	8,6	24,4	231	0,3	0,01	0,14	58,5	37,6	32,6	5,7	110
216	Картофель тушеный	150	2,5	7,7	22,2	195,2	0,06	3,3	1	14	22	39	1,6	101
451	Биточки (котлеты)	50	7,9	7,2	6,0	195	-		0,03	-	7,4	12,9	1,4	74,0
572	Помидоры свежие	100	1,1	-	3,8	20,0	-	-	0,06	25,0	14,0	-	0,9	-
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-		0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за обед:					915,2								
	Итого за день:					**1413,2**								
Пятница	**Завтрак**													
328	Плов с изюмом	150	3,8	15,3	42,6	328	-		0,07	7,9	44,9		1,3	
1	Бутерброд с маслом	50/10	10,9	1,7	21,0	186	0,4	0,7						
694	Какао с молоком сгущен.	200	4,9	5,0	32,5	191	0,01		0,04	1,3	12,2	12,1	0,7	116
	Фрукт свежий	100	1,6	-	20,3	102		4,2						
	Итого за завтрак:					807								
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,8	11,5	11,3	197	0,3		0,07	18,5	30,8		1,4	
332	Макаронные изделия отварные	150	4,08	3,8	22,0	142,2	-	0,02	0,8	-	12,0	8,3	0,8	51,2
461	Тефтели	50	8,2	9,8	7,8	154	1,2		0,06	2,0	12,5	155	1,5	98,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150	-		0,01	-	13,5	23,0	1,7	61,5
692	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	160								
572	огурцы свежие	100	0,8	-	2,6	13,0	-	-	0,03	7,0	17	-	0,5	-
	Итого за обед:					816,2								
	Итого за день:					**1623,2**								
Суббота	**Завтрак**													
358	Сырники из творога	150	18,3	17,7	7,2	273	0,04		0,06	0,5	125,8	27,3	0,6	212
648	Кисель из концентрата	200	-	-	32,2	128	-	1,0	-	-	0,02	-	-	-
	Вафли	50	1,7	15,1	32,3	270								
	Итого за завтрак:					671								
137	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,9	6,0	18,0	178	0,01	0,01	0,08	1,6	21,3	2-,8	0,4	79,9
436	Жаркое по - домашнему	150	19,4	18,2	17,6	305	1,0		0,3	21,6	38,2	74,4	5,7	400
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	150			0,01		13,5	23,0	1,7	61,5
Таб.32	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	-	2,3	0,01	1,9	31,1	18,0	1,2	36,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58					0,3			
	Итого за обед:					716								
	Итого за день:					**1387,0**								