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: осенне-зимний возрастная категория: с 7 до 11 лет

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**	**B_1**	**С**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**P**
Понедельник	**Завтрак**													
311	Каша манная жидкая	150	2,6	4,2	7,0	108	0,01	-	0,02	-	9,0	5,5	0,4	33,3
	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
97	Сыр(порциями)	20	7,6	7,6	9,7	120	0,06	-	-	0,8	316	-	-	162
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	-	-	0,1	-	8,2	15	2,0	35,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66	-	-	-	-	8	12,6	-	38,3
	Итого за завтрак:					731,8								
	Обед													
124	Щи из св. капусты с гов.	250	9,4	8,9	10,4	161	0,2	-	0,11	72,0	56,4	25,6	1,1	87,2
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 вареное	40	5,0	4,6	0,3	63		1,9	0,07	0,1	55	-	2,5	-
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	-		-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за обед:					728,1								
	Итого за день:					**1459,9**								
Вторник	**Завтрак**													
330	Бобовые отварные	200	18,8	9,2	44,6	340	-	2,1	-	-	12,2	11,1	4,1	1,1
112	Фрикадельки мясные	25	8,0	2,9	0,2	59,1	0,23	1,58	0,05	0,98	4,49	7,43	0,86	0,25
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,8	2,9	21,0	157,1	-	-	0,04	0,35	7,6	-	0,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66	-	-	-	-	8	12,6	-	38,3
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:					738,2								
	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	38,3	74,4	5,7	400
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
101	Икра из баклажанов	50	0,5	3,5	3,5	47	-	3,1						
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
	Итого за обед:					907,75								
	Итого за день:					**1645,95**								
Среда	**Завтрак**													
297	Каша овсяная на молоке	150	3,12	0,01	20,00	132	0,02	0,12	-	-	13,2	12,5	4,2	188
388	Котлеты или биточки рыбные	80	6,5	4,4	7,6	98	-	-	-	0,5	12,5	15,0	0,3	105
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	88,4	-	-	0,1	-	8,2	15	2,0	60,5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66	-	-	-	-	8	12,6	-	38,3
97	Сыр (порциями)	20	7,6	7,6	9,7	120	0,06	-	-	0,8	316	-	-	162
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	-	0,2	-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за завтрак:					620,4								
	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
520	Пюре картофельное с/м	200	4,2	9,1	26,5	218	-	-	0,01	16,2	26,9	-	0,7	-
487	Курица отварная	100	24,3	20,9	0,6	238	-	-	-	-	18,2	24,7	1,7	-
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
631	Компот из св.плодов	200	0,2	-	25,8	153	-	0,2	0,01	5,2	6.8	3,6	0,9	4,4
	Итого за обед:					1027,75								
	Итого за день:					**1648,15**								
Четверг	**Завтрак**													
302	Каша пшеничная полтавская с/м	150	6,4	3,3	25,3	129,6	-	0,3	0,02	5,1	31,2		1,3	
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
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66	-	-	0,1	-	8,2	15	2,0	60,5
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	-	-	-	-	8	12,6	-	38,3

	Итого за завтрак:					790,4								
	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	-
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	7,3	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	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Итого за обед:					875,95								
	Итого за день:					**1666,35**								
Пятница	**Завтрак**													
520	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109			0,01	16,2	26,9	-	0,7	-
437	Гуляш из говядины	50/50	15,2	14,9	3,9	201	-	-	-	-	-	-	-	-
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-		-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	-	-	0,1	-	7,8	19	1,9	55,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,5	13	1,2	36,7
	Печенье	30	2,2	3,5	27,3	131	-	-	-	-				
	Итого за завтрак:					623,1								
	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
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	150	0,6	-	9,2	65	-	1,9	0,05	0,6	0,09	-	0,9	4,5
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-	-	0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	-	0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:					784,75								
	Итого за день:					**1407,85**								

Неделя: вторая

Понедельник	**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	0,06	0,9	-	0,1	21,1	-	-	17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,5	13	1,2	36,7
694	Какао с молоком	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:					856,5								
	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
461	Тефтели	50	8,2	9,8	7,8	154	1,2	-	0,06	2,0	12,5	15,5	1,5	98,0
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
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	0,03	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
	Итого за обед:					680,25								
	Итого за день:					**1536,75**								
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 припущенная	50	17,8	9,5	21,6	163	0,03		0,01	3,5	35,9	26,4	1,1	134
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,5	13	1,2	36,7
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-		-	-	0,03	-	-	-
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63		1,9	0,07	0,1	55	-	2,5	-
	Итого за завтрак:					743,0								
	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	
437	Гуляш из говядины	50/50	15,2	14,9	3,9	201								
214	Капуста тушеная (доп)	50	1,2	2,3	5,3	73	-		0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	-
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	29,0	116	-	0,2	-	0,7	20,0	25,5	0,7	20,7
	Итого за обед:					795,75								
	Итого за день:					**1538,75**								
Среда	**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	157,1	-	-	0,04	0,35	7,6	-	0,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		-	-	-	7,5	13	1,2	36,7
451	Котлеты (биточки)	50	7,9	7,3	6,0	195	2,4	-	0,03	-	7,4	12,0	1,4	74,0

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:					760,6								
	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	180	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 пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	-	-	0,1	-	7,8	19	1,9	55,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,5	13	1,2	36,7
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-		0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
	Итого за обед:					812,1								
	Итого за день:					**1572,7**								
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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,5	13,	1,2	36,7
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:					547,5								
	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
101	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47	-	3,1						
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-		0,01	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
	Итого за обед:					979,,95								
	Итого за день:					**1527,45**								
Пятница	**Завтрак**													
302	Каша гречневая с/м	150	5,1	7,0	29,8	182	0,02	0,1	-	-	13,2	12,5	4,2	188
487	Курица отварная	100	24,3	20,9	0,6	238	-	-	-	-	18,2	24,7	1,7	-
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	-	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	-	-	0,1	-	7,8	19	1,9	55,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	-	-	-	-	7,2	13	1,2	36,7
571	Горошек зел.консервир.	30	1,0	0,1	2,22	21,0	-	1,4	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Печенье	30	2,2	3,5	27,3	131	-	-	0,02	-	8,7	6,0	0,6	27,0

	Итого за завтрак:					754,1								
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,8	11,5	11,3	197	0,3	0,01	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
388	Котлеты или биточки рыбные	80	6,5	4,4	7,6	98	-	-	-	0,5	12,5	15,0	0,3	105
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	106,5	-		0,1	-	7,2	18,0	1,7	52,2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	81,25	-	-	-	-	7,3	10	1,0	23,3
692	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	160								
571	Горошек консервир.	30	1,0	0,1	2,22	21	-	1,4	0,12	-	16,5	27,6	2	61,5
	Итого за обед:					805,65								
	Итого за день:					**1559,75**								