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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Лажьяльская средняя
общеобразовательная школа»
_____ Г.А. Горохова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ с 12 лет осенне-зимний период

День №	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		A	B1	C	E	Ca	Mg	Ge	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,1	0,03	-	0,6	22	4,8	1,0	76,8
297	Каша рассыпчатая греч с/м	200/10	11,2	14,4	55,0	308	0,02	-	-	1,7	13,2	125	4,2	188
639	Компот из сухофруктов	200/20	0,6	-	33,4	124	-	0,01	0,5	0,09	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
428	Сардельки отварные	50	6,2	13,8	0,8	153	-	0,02	-	0,2	13,0	0,8	0,9	-
	Итого за завтрак:		**26,5**	**33,4**	**110,7**	**755**								
	Обед													
124	Щи из св.капусты с говяд.	250/20	5,0	11,7	10,2	118	0,02	0,1	31,0	0,23	39,2	24,0	1,1	45,7
322	Макароны отварные с/м	200/7	7,0	8,2	47,0	294	-	0,06	1,6	0,5	14,5	12,0	1,1	51,1
648	Кисель фруктовый	200/10	-	-	32,8	128,0	-	0,03	-	0,14	0,6	8,4	0,6	26,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
487	Курица отварная	100	7,8	4,4	0,2	72,0	-	0,07	4,0	0,4	7,56	-	1,07	-
	Бутерброд с повидлом	50	2,1	2,8	27,1	140	16,3	0,03	-	0,4	8,3	4,9	-	-
	Итого за обед:		**26,4**	**27,1**	**142,7**	**880**								
	Итого за день:		**52,7**	**60,5**	**253,4**	**1635**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день	**Завтрак**													
302	Каша вязкая манная с/м	200/5	7,1	4,1	29,3	184	0,03	0,07	-	0,42	9,6	7,9	0,4	39,3
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	-	2,8	0,03	3,1	0,8	-	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
1	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,02	0,03	0,25	1,2	-	0,02	-	0,6
	конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	72,8	273,5	-	0,01	-	-	2,5	0,5	1,2	-
	Итого за завтрак:		**15,6**	**23,3**	**145,8**	**747,5**								
	Обед													
139	Суп картоф. с бобовыми с/м	250/20	9,9	8,0	14,3	198	0,01	0,25	0,4	0,08	35,0	38,2	2,4	122
733	Рыба отварная	75	11,6	9,1	2,5	208,5	0,03	0,01	3,5	0,37	35,9	26,4	1,1	134
520	Картофельное пюре с/м	200/7	3,2	11,8	21,0	213	0,02	-	32,4	1,5	53,8	43,2	1,4	128
692	Кофейный напиток с/с	200/20	2,8	3,1	37,7	189	-	0,02	0,6	0,9	60,3	7,0	0,1	45,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
226	Морковь порц доп к гарн	50	0,6	0,05	3,5	15	-	0,06	9	-	51,0	38	55	0,7
	Итого за обед:		**31,7**	**32,7**	**104**	**952,0**								
	Итого за день:		**50,8**	**56,0**	**249,0**	**1699,5**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	**Завтрак**													
358	Сырник из твор. с/м	75/5	7,6	6,2	9,4	188	0,01	0,04	0,5	1,4	120,	24,0	189,	0,3
693	Какао с молоком	200/15	4,9	5;0	32,5	190	0,01	0,04	1,3	0,2	123	21,6	0,7	116
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
1	Бутерброд с маслом	20	2,2	18	13,6	230	0,02	-	-	1,5	-	0,02	-	0,6
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	-	0,03	13,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого за завтрак:		**18,8**	**30,4**	**91,4**	**782,5**								
	Обед													
140	Суп картоф. с макарон. изд. с курицей	250/20	3,4	2,9	24	141	0,04	0,03	26,5	0,2	58,4	32,2	1,6	90,3
443	Плов с говядиной	200/30	5,8	15,7	65,3	627	-	0,06	3,0	0,9	133	32,0	1,6	133
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,1	0,03	-	0,6	22	4,8	1,0	76,8
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	0,03	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
	Итого за обед:		**18,6**	**23,9**	**130**	**1017,4**								
	Итого за день:		**37,4**	**54,3**	**221,9**	**1799,9**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день	**Завтрак**													
451	Колбаса вареная в/с	60	6,7	7,3	-	98	-	0,04	-	0,3	28,5	24,7	1,6	141
322	Макароны отварные с/м	200/7	7,0	8,2	47,0	294	-	0,06	1,6	0,5	14,5	12,0	1,1	51,1
648	Кисель фруктовый	200/10	-	-	32,8	128	-	-	-	0,14	0,2	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
	Бутерброд с повидлом	50	2,1	2,8	27,1	140	16,3	0,03	-	0,4	8,3	4,9	-	-
	Итого за завтрак:		**19,3**	**18,9**	**101**	**905,1**								
	Обед													
110	Борщ из св. капусты с говяд.	250/20	6,1	8,7	16,5	158	0,01	0,08	1,6	0,1	154	20,7	0,4	130
306	Каша вязкая (пшено) с/м	200/6	7,8	4,8	29,6	198	0,08	0,3	3,6	0,9	146	75,8	2,0	238
25	Свекла отвар. порционная	50	0,7	-	4,5	21	0,02	0,15	25,8	0,04	13,5	29,6	1,1	76,3
692	Кофейный напиток с/с	200/15	1,4	1,5	28,3	160	-	-	-	0,9	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	72,8	273,5	-	0,01	-	-	2,5	0,5	1,2	-
	Итого за обед:		**23,1**	**26,4**	**177,1**	**938,9**								
	Итого за день:		**42,5**	**46,0**	**278,2**	**1844,0**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	**Завтрак**													
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	73	123	-	0,03	0,43	1,2	165	-	-	
297	Каша гречневая расыпч. с/м	200/8	11,2	14,4	55,0	308	0,02	-	-	1,7	13,2	125	4,2	188
369	Рыба отварная	75	11,6	9,1	2,5	208,5	0,03	0,01	3,5	0,37	35,9	26,4	1,1	134
686	Чай с лимоном	200/15	0,3	-	15,2	60	-	-	2,8	0,03	3,1	0,8	-	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
	Итого за завтрак:		**31,3**	**32,0**	**101,2**	**806,5**								
	Обед													
132	Рассольник Ленингр. с перловой крупой с/м	250/20	9,2	5,6	20,1	172	0,02	0,14	17,5	0,17	20,4	31,0	1,5	104
437	Гуляш из говядины	75	11,7	5,8	3,3	145	-	0,08	5,2	2,4	20,3	36,5	3,8	211,
511	Рис отварной с/м	200/10	2,4	4,0	25,6	152	-	0,05	3,1	0,26	12,2	21,9	2,3	127
639	Компот из сухофруктов	200/15	0,6	-	31,4	124	-	0,01	0,5	0,09	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
226	Морковь порц.доп.к гарн.	50	0,6	0,05	3,5	15,0	-	0,06	9,0	0,4	51,0	38,0	55,0	0,7
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	-	0,03	13,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого за обед:		**28,7**	**16,1**	**109,5**	**803,9**								
	Итого за день:		**60,6**	**49,0**	**225,0**	**1610,4**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	**Завтрак**													
162	Суп молочный с гречневой крупой	250/50	7,4	8,3	23,8	200	0,01	0,06	1,6	0,2	152	25,0	0,3	129
692	Кофейный напиток на молоке	200/20	2,8	3,1	37,7	189	-	0,02	0,6	0,9	60,3	7,0	0,1	45,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,6	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	16,3	0,03	-	0,4	8,3	4,9	-	-
	Итого за завтрак:		**18,4**	**19,9**	**90,4**	**619**								
	Обед													
139	Суп картоф. с бобвыми с/м	250/20	9,9	8,0	14,3	198	0,01	0,25	0,4	0,08	35,0	38,2	2,4	122
733	Оладьи с маслом	200/20	10,9	10,5	58,3	560	0,02	0,2	0,9	0,11	2,1	1,0	0,2	82,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	0,03	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
214	Капуста тушеная доп. к гар.	150	4,4	8,16	19,2	118	-	0,05	8,1	0,1	89,5	33,1	1,3	64,0
	Итого за обед:		**29,6**	**27,4**	**132,2**	**1062,4**								
	Итого за день:		**48,0**	**47,3**	**222,6**	**1681,4**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	**Завтрак**													
413	Сосиски отварные в/с	50	8,2	17,8	1,2	200	0,01	-	-	0,6	27,0	15,0	1,3	24,7
306	Каша вязкая пшеничная с/м	200\5	7,8	17,8	1,2	200	0,08	0,3	3,6	0,6	146	75,8	2,0	238
638	Компот из изюма	200/15	0,4	-	21,4	116	-	0,03	-	0,07	6,0	8,4	0,6	26,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
	Яйцо вареное	40	5	10,8	0,3	63	0,1	0,03	-	0,6	22,0	4,8	1,0	76,8
	Итого за завтрак:		**25,0**	**47,0**	**45,3**	**684**								
	Обед													
124	Щи из св.капусты с говяд.	250/20	5,0	11,7	10,2	118	0,02	0,1	31,0	0,23	39,2	24,0	1,1	45,7
451	Котлета рубленная из говядины	75	7,9	7,2	6,0	292	-	0,03	-	0,9	7,4	12,9	1,4	74,0
520	Картофельное пюре с/м	200/10	4,2	9,0	27,9	218	0,02	-	32,4	1,5	53,8	43,2	1,4	128
693	Какао с молоком	200/15	4,9	5;0	32,5	190	0,01	0,04	1,3	0,2	123	21,6	0,7	116
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
227	Огурцы порц доп к гарн	100	0,7	-	1,8	13	7,0	0,65	-	4,7	8,0	6,0	-	1,0
	Итого за обед:		**26,9**	**33,6**	**121,8**	**959,4**								
	Итого за день:		**51,9**	**47,0**	**167,1**	**1643,4**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день	**Завтрак**													
358	Сырник из твор. с/м	75/5	7,6	6,2	9,4	188	0,01	0,04	0,5	1,4	120,	24,0	189,	0,3
639	Компот из сухофруктов	200/15	0,6	-	31,4	124	-	0,01	0,5	0,09	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,6	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
1	Бутерброд с маслом	20	2,2	18,0	13,6	230	0,02	-	-	1,5	-	0,02	-	0,6
	Итого за завтрак:		**12,5**	**24,8**	**76,0**	**650**								
	Обед													
181	Уха с перл.круп.	250/20	6,1	2,3	15,2	111,3	0,04	0,06	10,2	0,36	23,7	-	0,9	-
437	Гуляш из говядины	75	7,0	3,5	2,0	145	-	0,05	3,1	2,4	12,2	21,9	2,3	127
692	Кофейный напиток с/с	200/15	1,4	1,5	28,3	160	-	-	-	0,9	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	0,12	-	2,3	16,5	27,6	2	61,5
	Вафли	30	1,06	0,9	26,7	116,6	-	0,01	-		3,3	0,6	0,2	11
322	Макароны отварные с/м	200/10	7,0	8,2	47,0	294	-	0,06	1,6	0,5	14,5	12,0	1,1	51,1
25	Свекла отв.порц.	50	0,7	-	4,5	21	0,02	0,15	25,8	0,04	13,5	29,6	1,1	76,3
	Итого за обед:		**27,4**	**17,1**	**149,0**	**976,3**								
	Итого за день:		**40,6**	**42,0**	**225**	**1626,3**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день	**Завтрак**													
520	Картофель отварной с/м	200/10	2,5	6,3	19,8	201	0,02	0,15	25,8	1,2	53,8	43,2	1,4	128
648	Кисель фруктовый	200	-	-	32,8	128	-	-	-	0,14	0,2	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,6	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
214	Капуста тушеная доп.к гарн.	125	3,1	5,7	13,3	118	-	0,04	67,4	0,1	74,6	27,6	1,1	53,3
	Вафли	30	1,06	0,9	26,7	116,6	-	0,01	-		3,3	0,6	0,2	11
	Итого за завтрак:		**10,1**	**13,5**	**114,2**	**670,6**								
	Обед													
110	Борщ из свеж. капусты с/м	250/20	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0,02	26,5	0,1	46,4	27,5	1,3	48,8
369	Рыба отварная	75/5	11,6	9,1	2,5	208,5	0,03	0,01	3,5	0,37	35,9	26,4	1,1	134
297	Каша пшеничная с/м	200/7	8,1	12,4	50,9	375	0,01	-	24,3	0,6	40,3	32,4	1,0	96,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	-	-	0,03	0,3	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	150	-	0,14	-	2,3	18,9	32,2	1,2	86,1
3	Бутерброд с сыром	30	7,6	7,6	9,7	120	0,06	-	0,8	1,2	316	-	-	162
	Итого за обед:		**34,4**	**35,1**	**120,9**	**1080,5**								
	Итого за день:		**44,5**	**48,6**	**235,1**	**1751,1**								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день	**Завтрак**													
302	Каша вязкая манная с/м	200/6	7,1	4,1	29,3	184	0,03	0,07	-	0,42	9,6	7,9	0,4	39,3
692	Кофейный напиток с/с	200/15	2,8	3,1	37,7	189	-	0,02	0,6	0,9	60,3	7,0	0,1	45,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	0,1	-	2,3	13,5	23,0	1,7	61,5
1	Бутерброд с повидлом	20	2,2	18,0	13,6	230	0,02	-	-	1,5	-	0,02	-	0,6
	Итого за завтрак:		**15,6**	**25,8**	**101,8**	**710**								
	Обед													
132	Суп крестян.с круп. с/м	250/20	9,2	5,6	20,1	172	0,02	0,14	17,5	0,15	20,4	31,0	1,5	104
511	Рис отварной с/м	200\10	2,4	4,0	25,6	152	-	0,05	3,1	0,26	12,2	21,9	2,3	127
413	Сосиски отварные в/с	50	8,2	17,8	1,2	200	0,01	-	-	0,6	27,0	15,0	1,3	24,7
631	Компот из св. яблок	200/15	0,2	-	25,8	152	-	0,01	5,2	0,07	6,8	3,6	0,9	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	150	-	0,14	-	2,3	18,9	32,2	1,2	86,1
226	Морковь порц.доп.к гарн.	50	0,6	0,05	3,5	15,0	-	0,06	9,0	0,4	51,0	38,0	55,0	0,7
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	-	0,03	13,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого за обед:		**26,2**	**28,8**	**106,0**	**908,5**								
	Итого за день:		**41,8**	**54,6**	**207,0**	**1618,5**								