МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(для детей с 7 до 11 лет)
Сезон: осенне-зимний

2020-2021 учебный год

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»
_____ /С.Н.Конаков/

День		Рецептура	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
Понед	завтрак	297	Каша россыпч гречневая с/м	150/5	8,4	10,8	41,2	231	0,02	1,7	-	-	13,2	125	4,2	188
		685	Чай с сахором	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	-	0,3	-	-
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-		0,1	-	13,5	23	1,7	61,5
		1	Бутерброд с маслом	30	2,2	18,0	13,6	230	-	2,3	0,06	-	12,9	-	1,09	-
			Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175	-	2,4	0,04	0,2	13,5	20,5	-	0,3
			ИТОГО:					**801**								
	обед	139	Суп картофельный с бобовыми	250/20	9,9	7,0	22,3	198	0,01	0,8	0,01	11,5	35,0	38,2	2,3	122,5
		332	Макароны отварные с/м	150/5	5,3	6,2	35,3	221	-	1,45	0,06	1,6	14,5	12,0	1,1	51,1
		413	Колбаса варен отворн	70	6,25	13,8	0,85	153,5	-	0,3	-	-	18	-	0,9	-
		638	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	-	-	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,2
			Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		214	Капуста тушеная	125	3,1	5,7	13,3	118	-	0,1	0,04	67,4	74,6	27,6	1,1	53,3
			ИТОГО:					**944,9**								
			Итого за день:					**1745,9**								
Втори	завтрак	132	Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141	0,01	0,2	0,08	1,6	153,8	129,9	20,7	0,4
		648	Кисель	200	-	-	32,8	128	-	0,1	-	-	0,2	-	-	-
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1,7	61,5
		3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,02	1,6	0,03	0,25	-	-	0,02	0,6
			Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,2	218	-	1,4	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**717**								
	обед	124	Щи из свеж. капусты	250	5,8	5,7	10,1	118	0,01	0,1	0,11	31,0	39,2	81,2	24	1,1
		443	Плов с мясом	125	9,9	10,5	27,1	241	-	0,5	0,06	3,0	13,3	-	1,6	-
		692	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	189	-	-	0,02	0,6	0,3	7,0	0,1	45,0
			Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		32	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	-	0,04	0,02	6,0	22,2	-	0,8	-
			Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175	-	2,4	0,04	0,28	13,5	20,5	-	0,3

День		Рецептура	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергетценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
Среда	завтрак	355	Вареники М с/м	105	14.0	11,3	14.1	219	-	1,7	-	-	-	-	-	-
		693	Какао с молоком	200/15	4,9	5,0	32,5	190	0,01	0,2	0,04	1,3	123	21,6	0,7	116
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1,7	61,5
		337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,1	0,6	0,03	-	22	4,8	1,0	76,8
			ИТОГО:					**579**								
	обед	140	Суп картофель с макаронами	250/20	3,4	2,9	24	141	0,04	0,2	0,03	26,5	58,4	32,2	1,6	90,3
		520	Пюре картофельное с/м	200/7	2,1	4,5	14,6	110	-	1,2	0,01	16,2	26,9	-	0,7	-
		374	Рыба отварная	50	10,8	10,0	-	135	0,01	1,5	0,07	1,0	24,6	175,9	32	1,1
		528	Соус красный основнй	50	1,2	5,1	2,5	17	-	0,04	-	-	1,6	3,7	3,6	0,2
		638/3	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	-	-	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,2
			Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	25,4	128	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		52	Морковь отв.гарнир	50	1,4	3,8	7,6	72	-	1,03	-	-	-	-	-	-
			Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	-	0,2	0,03	13,0	16,0	9,0	11,0	2,2
			ИТОГО:					**796**								
			Итого за день:					**1375**								
Четв	завтрак	161	Суп молочный с крупой	250/15	6,2	7,9	33,2	188	0,01	0,1	0,06	1,6	151,7	135	25	0,2
		638/3	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	-	0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
			Бутерброд с повидлом	30	2,2	0,2	17,3	77	-	2,7	0,1	-	13,7	8,7	1,2	51,5
			ИТОГО:					**578**								
	обед	110	Борщ с капустой и кортофелем	250/20	2,0	5,2	13,1	186	0,02	0,1	1,002	26,5	46,6	27,5	1,3	48,8
			Рис отварной с/м	150/5	1,2	2,0	12,8	114	0,02	0,1	0,03	-	3,4	18	0,4	55,3
		413	Сосиски отварные	60	6,6	14,3	1,0	160	-	0,3	0,01	-	-	13	12	19,8
		528	Соус красный основной	50	1,2	5,1	2,5	17	-	0,04	-	-	1,6	3,7	3,6	0,2
		686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	-	0,03	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
			Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	25,4	128	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		214	Капуста тушеная	125	3,1	5,7	13,3	118	-	0,1	0,04	67,4	74,6	27,6	1,1	53,3
			ИТОГО:					**793**								

День		Рецептура	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
Пятн	завтрак	302	Каша манная с/м	150/5	5,3	3,08	22,2	138	0,01	0,6	0,04	-	4,8	4,8	0,2	29,5
		631/3	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	-	1,1	0,01	5,2	6,8	4,4	3,6	0,9
			Спр порционный	30	6,96	8,8	-	108	-	1,6	-	02,1	246	-	0,3	-
			Печенье сахарное	50	1,5	5,9	14,8	218	-	1,4	0,08	-	29	20	2,1	90
			ИТОГО:					**713**								
	Обед	181	Рассольник Ленинградский	250	2,4	0,3	16,6	85,4	0,01	0,6	0,16	17,5	20,0	-	1,0	0,7
		297	Каша гречневая с/м	150/5	5,2	6,1	35,2	221	-	1,7	0,09	-	10,8	45,6	804	0,9
		413	Колбаса отварная	70/50	6,9	3,2	2,0	66	-	0,3	0,05	3,1	12,2	11,5	21,9	-
		686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	-	0,03	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
			Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	25,4	128	-	2,3	0,1	--	16,2	27,6	73,8	2,0
			Капуста тушенная	125	3,1	5,7	13,3	118	-	0,1	0,04	677,4	74,6	27,6	1,1	53,3
			Бананы	200	0,8	0,8	19,6	182	-	0,4	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**860,4**								
			Итого за день:					**1573,4**								
Субб	**Завтрак**	132	Суп молочный с монор	250	7,0	7,9	24,7	141	0,01	0,2	0,08	1,6	153,8	129,9	20,7	0,4
		648	Кисель	200	-	-	32,8	128	-	0,1	-	-	0,2	-	-	-
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1,7	61,5
			Бутерброд с повидлом	30	2,2	0,2	17,3	77	-	2,7	0,1	-	13,7	8,7	1,2	51,5
			Конфеты шоколадные	75	2,7	4,3	82,3	228	-	2,3	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**731**								
	обед	138	Суп картофелный с крупой	250	2,9	2,5	20,6	123,2	-	0,3	-	-	-	-	-	-
		443	Плов с мясом	125	9,9	10,5	27,1	241	-	0,5	0,06	3,0	13,3	-	1,6	-
		638	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	-	-	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,2
			Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		32	Свекла вареная порц.	60	0,9	0,1	5,5	25	-	0,04	0,02	6,0	22,2	-	0,8	-
			Печенье сахорн.	50	3,75	5,6	37,2	218	-	1,4	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**861,6**								
			Итого за день:					**1588,6**								

День		Рецептура	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет Ценн. (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества. м			
					Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
понед	Завтрак	302	Каша овсяная с/м	150/5	4,5	6,1	24,9	178	0,01	0,09	0,12	-	0,6	99,1	-	16
		692	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	-	-	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	61,5	1,7
		1	Бутерброд с маслом	30	2,2	18,0	13,6	230	-	1,6	0,06	-	12,9	-	1,09	-
			ИТОГО:					**675**								
	обед	110	Рассольник Ленинградский	250	2,4	0,3	16,6	85,4	0,01	0,6	0,16	17,5	20,0	-	1,0	0,7
		297	Оладьи с повидлом	150/5	10,9	10,5	68,7	420	0,05	3,3	0,09	0,7	20,0	41,0	0,9	31,5
		686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	-	0,03	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
			Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	25,4	128	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		214	Капуста тушенная	125	3,1	5,7	13,3	118	-	0,1	0,04	67,4	74,6	27,6	1,1	53,
			Вафли шоколадные	50	3,2	2,8	80,1	175	-	1,1	0,04	-	10	2	0,6	33
			ИТОГО:					**986**								
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1661,4**								
тори	завтрак	132	Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141	0,01	0,2	0,08	1,6	153,8	129,9	20,7	0,4
		648	Кисель	200	-	-	32,8	128	-	0,1	-	-	0,2	-	-	-
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1,7	61,
		3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,02	1,6	0,03	0,25	-	-	0,02	0,6
			Конфеты шоколадные	75	2,7	4,3	82,3	228	-	2,3	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**727**								
	обед	138	Суп картофель с крупой	250	2,9	2,5	20,6	123,2	-	0,2	-	-	-	-	-	-
		443	Плов с мясом	125	9,9	10,5	27,1	241	--	0,5	0,06	3,0	13,3	-	1,6	-
		638	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	-	-	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,2
			Хлеб ржаной	60	4,2	0,1	25,4	128,4	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		32	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	-	0,04	0,02	6,0	22,2	-	0,8	-
			Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,2	218	-	1,4	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**861,6**								
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1588,6**								

День		Рецептура	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
среда	завтрак	355	Вареники ленивые	105	14,0	11,3	14,1	219	-	1,4	-	-	-	-	-	-
		337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,1	0,6	0,03	-	22,0	4,8	1,0	76,8
		685	Чай с джемом	200	0,2	-	35,8	142	-	-	0,01	5,2	6,8	4,4	3,6	0,9
			Хлеб	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1,7	61,5
			Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175	-	2,4	0,07	0,28	13,5	20,5	-	0,3
			ИТОГО:					**706**								
	обед	140	Суп картофель с макаронами	250/20	3,4	2,9	24	141	0,04	0,4	0,03	26,5	58,4	32,2	1,6	90,3
		520	Пюре картофельное с/м	200/7	2,1	4,5	14,6	110	-	1,2	0,01	16,2	26,9	-	0,7	-
		374	Рыба отварная	50	10,8	10,0	-	135	0,01	1,5	0,07	1,0	24,6	175,9	32	1,1
		528	Соус красный основной	50	1,2	5,1	2,5	17	-	0,04	-	-	1,,6	3,7	3,6	0,2
		638/3	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	-	-	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,2
			Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	25,4	128	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		52	Морковь отв.гарнир	50	1,4	3,8	7,6	72	-	1,03	-	-	-	-	-	-
			Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	-	0,2	0,03	13,0	16,0	9,0	11,0	2,2
			ИТОГО:					**816,5**								
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1522,5**								
четверг	Завтрак	161	Суп молочный с крупой	250/15	6,2	7,9	33,2	288	0,01	0,1	0,06	1,6	151,7	135	25	0,2
		638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	-	0,03	-	16,0	8,4	0,6	25,8
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23,0	1,7	61,5
			Бутерброд с повидлом	30	2,2	0,2	17,3	77	-	2,7	0,1	-	13,7	8,7	1,2	51,5
			ИТОГО:					**578**								
	обед	110	Борщ с капустой и	250/20	2,0	5,2	13,1	136	0,02	0,1	1,002	26,5	46,6	27,5	1,3	48,8
		511	Рис отварной	150	1,2	2,0	12,8	114	0,02	0,1	0,03	-	3,4	1,8	0,4	55,3
		413	Сосиски отварные	60	6,6	14,3	1,0	160	-	0,3	0,01	-	-	-	12	19,8
		528	Соус красный основной	50	1,2	5,1	2,5	17	-	0,04	-	-	1,6	3,7	3,6	0,2
		686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	-	0,03	-	2,8	3,1	0,8	-	1,5
			Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	25,4	128	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		214	Капуста тушеная	125	3,1	5,7	13,3	118	-	0,1	0,04	67,4	74,6	27,6	1,1	53,3
			Вафли шоколадные	50	3,2	2,8	80,1	175	-	1,1	0,04	-	10	2,0	0,6	33
			ИТОГО:					**908**								
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1537**								

День		Рецептура	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества, мг			
					Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Fe	Р
Пятн	Завтрак	297	Каша гречневая	150/5	8.4	10.8	41.2	231	0.02	1,7	-	-	13.2	125	4.2	188
		685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	-	-	-	-	-	0,3	-	-
			Хлеб пшеничный	50	3.5	0,6	21.2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1.7	61,5
		1	Бутерброд с маслом	30	2.2	18.0	13.6	230	-	1,6	0,06	-	12.9	-	1,09	-
			ИТОГО:					**626**								
	обед	181	Уха с перловой крупой	250	6.5	1,4	-	104,8	-	0,7	0,1	10.6	27,4	-	0.9	-
		436	Жаркое по домашнему	230	16.4	15,2	14,5	254	-	1,7	0,15	21.3	19,3	-	18,3	-
		685	Чай с джемом	200	0.2	-	35,8	142	-	-	0,01	5.2	6,8	4,4	3,6	0,9
		32	Свекла вареная порцион.	60	0,9	0,1	5,5	25	-	0,04	0,02	6.0	22,2	-	0,8	-
			Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	2,2	11
			Бананы	200	0,8	0,8	19,6	182	-	0,4	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**836,2**								
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1462,2**								
Ббота	Завтрак	302	Каша пшенная с/м	150/5	57,8	4,8	29,6	191	0,01	0,09	0,16	-	10,1	-	1,0	0,4
		693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,01	0,2	0,04	1,3	122,6	116,2	21,6	6,7
			Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	-	2,3	0,1	-	13,5	23	1,7	69,5
		337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,1	0,6	0,03	-	22,0	4,8	1,0	76,8
			Пряники	50	2,4	1,4	38,8	175	-	2,4	0,07	0,28	135	20,5	-	0,3
			ИТОГО:					**726**								
	обед	140	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	-	0,2	0,08	33,9	25,6	-	0,8	-
		297	Каша пшеничная	150/5	9,9	10,5	42,3	210	-	0,09	-	-	-	-	-	-
		430	Гуляш из мяса кур	50/50	13,9	11,5	5,54	162	-	0,9	0,22	25,7	14,1	-	5,2	-
		631/3	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	-	1,1	0,01	5,2	6,8	4,4	3,6	0,9
			Хлеб ржаной	60	4,2	0,7	25,4	128,4	-	2,3	0,1	-	16,2	27,6	73,8	2,0
		52	Морковь отв.гарнир	50	1,4	3,8	7,6	72	-	1,03	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО:					**813,4**								
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					**1539,4**								