

«Утверждаю»  
 Начальник территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора по РМ в Советском районе  
 \_\_\_\_\_/Новикова Е. Н./  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г

«СОГЛАСОВАНО»  
 Директор МОУ «Михайловская ООШ»  
 \_\_\_\_\_ Ю.В. Николаев  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Перспективное меню на 10-дневный  
 МОУ «Михайловская основная общеобразовательная школа»  
 Сезон осенне-зимний возраст детей: 12-15 лет**

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта, год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)	
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	Fe	P	A	B1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Первый день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Каша пшеничная с маслом сливочным	302 2004г.	200/10	6,0	8,2	33,2	238,0	0	0	2,2	99,4	0,02	0,1
2	Яйцо вареное	337 2004г.	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	25,3	5,52	1,15	76,8	0,11	0,0
3	Компот из смеси сухофруктов	598 1994г.	200	0,6	0,0	31,8	124	16,0	7,2	0,5	17,9	0	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2004г.	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39	0	0,02
	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	42	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
5	Печенье	630	50	3,3	4,25	36,2	195,5						
Итого:				17,55	17,35	120,82	<b>713,32</b>						
<b>Первый день</b>		<b>Обед</b>											
1	Щи из свежей капусты с	124 2004г.	250/20	2,0 6,2	4,3 1,1	10,0 0,0	90 44	0,0 0,0	45,7 37,6	20,1 4,7	35,8 1,9	0	0,1 0,0

	мясом												
2	Котлета мясная Макароны отварные с маслом сливочным	416 1994г.	50/ 200/	7,45 9,8	10,6/ 12,2	6,9/ 42,6	153,5/ 332	15 7,2	11,23 5,6	1,13 0,6	30,4	0,03 0	0,1 0,0
3	Доп.Гарнир огурцы свежие	16 2004г.	100	0,8	0,0	2,6	13,0	23	14	0,6	0	0	0,0
4	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,3	0	0,04	0	0	0
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
7	Яблоки свежие	627 2004	150	0,45	-	12,9	90,0	16	9	2,2	0	0	0,0
Итого:				29,45	56,7	103,32	<b>873,32</b>						
Итого:				47	74,05	224,14	<b>1586,64</b>						
<b>Второй день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Сыр порциями	3 2004	25/5/10	5,4	9,02	8,34	154,0	300,3	0,08	0,03	162,2	0,48	0,1
2	Каша рисовая с маслом сливочным	302 2004г.	200/10	3,0	7,8	30,6	208,0	3,5	22	0,4	110,6	0,03	0,0
3	Кофейный напиток с молоком	692 2004г.	200	3,2	3,6	22,0	136,0	60,4	7,0	0,03	45,0	0,06	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Вафли		40	1,6	1,4	32,35	145	2,0	6,6	0,4	2,0	0	0
Итого:				15,75	22,82	112,61	<b>735,82</b>						

<b>Второй день</b>		<b>Обед</b>												
1	Суп куриный с макаронными изделиями	140 2004г.	250/25	2,7 3,8	2,9 1,5	9,9 0,1	77 30	16,3 0	19,4 37,6	0,8 4,7	0 1,9	0,09 0	11, 0,0	
2	Курица отварная Гречневая каша рассыпчатая с маслом сливочным	439 1994г.	50/ 200	19,1 11,6	7,4 10,4	0,5 56,8	145,0 372,0	11,8 95,2	13,0 19,04	1,1 19,04	138 188	0,05 0	0,0 0,4	
3	Доп.Гарнир помидоры свежие	16 2004г.	100	1,65	0,0	5,7	30,0	14	20	0,9	0	0	0,0	
4	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм)	639 2004г.	200	0,6	0	31,4	124,0	64,4	49,8	1,84	4,4	0,06	0,0	
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02	
6	Хлеб пшеничный	-	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02	
7	Бананы	627 2004г.	200	3,0	0,0	41,0	182,0	0	0	0	0	0	0	
8	Пряники	630	50	4,4	1,4	38,86	195,5	32,4	55,2	4,2	147,6	0	0,1	
Итого:				49,4	37,3	203,58	<b>1248,32</b>							
Итого;				65,15	60,12	316,19	<b>1984,14</b>							
<b>Третий день</b>		<b>Завтрак</b>												
1	Корж молочный	630	75	4,8	8,5	48,4	288	0	0	0	0	0	0	
2	Каша пшённая	269	200/10	5,6	9,0	32,0	234	13,2	33,9	1,2	88,9	0	0,0	

	с маслом сливочным	1994г.											
3	Какао с молоком	693 2004г.	100/100	4,9	5,0	32,5	190,0	122,8	21,6	1,2	116,2	0,07	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Бутерброд с повидлом		55	1,2	3,1	21,0	<b>118</b>	8,0	8,3	0,8	21,7	0,02	0,0
Итого:				22,15	28,0	173,92	<b>1033,82</b>						
<b>Третий день</b>			<b>Обед</b>										
1	Уха с перловой крупой	181 2004	250/25	2,6/4,0	5,3/0,4	14,3/0,5	116/21,0	37,2	49,5	1,2	0	0	0,1
2	Котлеты рыбные Картофельное пюре с маслом сливочным	382 2004	50/200	4,2	9,0	29,2	218,0	60,5	56,6	2,08	63,8	0,03	0,3
				6,5	4,4	7,6	96,0						
3	Доп.Гарнир огурцы соленые	16 2004	100	1,65	0,0	5,7	30,0	23	14	0,6	4,4	0	0,0
4	Компот из свежих яблок	585 1994	200	0,3	35,8	7,9	141,0	6,8	3,6	0,9	4,4	0	0,0
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
7	Апельсины	627 2004	150	1,35	-	12,15	57,0	51	19,5	0,45	0	0	0,0
8	Конфеты		56	2,5	14,0	74,1	420	8,2	48,2	13,4	39,8	0,03	0,5
Итого:				25,65	124,1	170,77	<b>1191,82</b>						
Итого:				47,8	152,1	344,69	<b>2225,64</b>						
<b>Четвертый день</b>			<b>Завтрак</b>										

1	Масло сливочное порциями	1 2004	25/10	1,54	12,6	3,52	161,0	2,4	0,05	0,02	3	0,04	
2	Каша гречневая с маслом	302 2004	200/10	6,0	9,4	31,0	240,0	202,5	122,45	3,43		0,005	0,3
3	Молоко кипяченое	697 2004	200	5,9	6,8	9,9	123,0	240	28	0,12		0,02	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27		0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4		0	0,02
Итого:					22,49	38,7	73,04	616,82					
<b>Четвертый день</b>				<b>Обед</b>									
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	132 2004	250/25	2,2/7,8	4,5/1,4	12,7/0,0	100/46,0	17,4	26,36	0,9	129,9	0	0,1
2	Колбаса отварная Макаронны отварные с маслом сливочным	451 2004	75 200/10	15,9 9,8	14,4 12,2	16 42,6	261 332	19,8 15	11,09 11,23	1,09 1,13	0 30,4	0,001 0,03	0,08 0,1
3	Доп. Гарнир капуста тушеная	534 2004	100	5	9,2	21,4	188	71,85	26,06	0,98		0,01	0,0
4	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	- 2004	200/20	0,6	0	29,0	116	16	8,4	0,6	25,8	0	0
5	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02

6	Хлеб ржаной	196 2004	25	1,05	0,15	8,82	42	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
7	Груши	627 2004	150	0,45	-	12,9	57,0	28,5	18	3,45	0	0	0,0
Итого:				44,3	83,7	153,92	<b>1492,82</b>						
Итого:				66,79	122,4	226,96	<b>2109,64</b>						
<b>Пятый день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Яйцо вареное	337 2004	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	25,3	5,52	1,15	76,8	0,11	0,0
2	Каша манная с маслом	311 2004	200\5	3,0	8,2	20,0	172	6,2	39,9	0,31	109,7	0	0,0
3	Чай с молоком	630 1994	150/50/1 5	1,6	1,6	17,3	87	0,3	0	0,04	45,0	0	0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
Итого:				12,25	14,7	56,92	<b>414,82</b>						
<b>Пятый день</b>		<b>Обед</b>											
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом	139 2004	250/20	6,1 6,2	5,6 1,1	22,3 0	168 44	31,6 1,9	34,3 4,7	2,1 0,5	87 37,6	0,0 0,0	0,2 0,0
2	Картошка тушеная с мясом	436 2004	50/250	26,7	14,7	32,4	375,0	19,51	38,2	2,98	201,3	0,14	17,0
3	Кисель	640	200	0,13		30	124	64,4	49,8	1,84	0	0,06	0,0
4	Гарнир огурцы свежие	19 2004	100	1,65	-	5,7	30,0	23	14	0,6	0	0	0,0
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02

7	Яблоки свежие	627 2004	150	0,45	-	12,9	90,0	24	13,5	3,3	0	0	0,04
Итого:				43,78	43,1	122,62	<b>923,82</b>						
Итого:				56,03	57,8	179,54	<b>1338,64</b>						
<b>Шестой день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Сыр порциями	3 2004	25/20	6,5	9,6	9,3	154,0	300,3	0,08	0,33	162,2	0,48	108
2	Каша пшенная с маслом сливочным	302 2004	200/10	5,6	9,0	32,0	234	21,6	66,4	2,2	88,9	0	0,3
3	Кофейный напиток	1994/83 1024	200/20	3,2	3,6	22,0	136	60,4	7,0	0,03	0	0,06	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
Итого:				17,85	22,5	82,62	<b>616,82</b>						
<b>Шестой день Обед</b>													
1	Борщ с капустой с мясом	110 2004	250/20	2,0/7,8	5,2/1,4	13,1/0,	106/46,0	46,4 0	27,5 37,6	1,3 3,8	48,8 2,8	0,0	0,0
2	Плов из курицы	492 2004	250	20,25	19,75	45,25	447,5	33,6	58,7	2,14	182,7	0,08	0,1
3	Доп.Гарнир помидоры свежие	16 2004	100	1,65	0,0	5,7	30,0	14	20	0,9	0	0	0,0
4	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,3	0	0,04	0	0	0
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб	-	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02

	пшеничный												
7	Яблоки свежие	627 2004г.	200	3,0	0,0	41,0	182,0	102,3	114,7	5,31	0	0,08	0,26
Итого:				37,45	201,5	133,67	<b>962,32</b>						
Итого;				55,3	224	216,29	<b>1579,14</b>						
<b>Седьмой день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Масло порциями	1 2004	25/20	1,35	3,5	23,6	132,75	<b>2,4</b>	0,05	0,02	3,0	0,04	0,00
2	Каша пшеничная с маслом сливочным	311 2004	200/5/15	5,6	10,4	26,4	230,0	16,12	39,9	0,55	99,4	0	0,11
3	Какао с молоком	693 2004	100/100	4,9	5,0	32,5	190,0	122,8	21,6	1,2	116,2 0	0,07	0,00
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Конфеты		56	2,5	14,0	74,1	420	-	48,2	13,4	39,8	0,01	0
Итого:				16,9	33,20	175,92	<b>1065,57</b>						
<b>Седьмой день Обед</b>													
1	Суп картофельный с рыбой минтай	142 2004	250/25	2,0	4,9	14,3	110	18,3	28,4	1,06	0	0,005	0,11
2	Рыба отварная минтай Картофельное пюре с маслом сливочным	369,216 2004	100 200	73,3/ 4,2	6,3/12, 8	0,37	81,05 242,0	56,1/ 50,3	73,5/ /68,6	1,11/ 2,6	63,8	0,01 0,06	0,14 0,3
3	Доп. Гарнир капуста тушеная	534 2004	100	5	9,2	21,4	188	71,85	26,06	0,98	66,5	0,01	0,00
4	Компот из	639	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,5	0,3	0,6	17,9	0	0,00



	смеси сухофруктов	2004											
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
7	Груши	627 2004	150	0,45	-	12,9	57,0	19	12	2,3	0	0	0,0
Итого:				116,80	28,7	99,69	<b>894,87</b>						
Итого;				133,70	61,90	275,61	<b>1960,44</b>						
<b>Восьмой день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Оладьи с маслом	733 2004	150/30	10,95	10,5	68,7	420	61,2	12,75	0,6	52,62	0	0,0
2	Молоко кипяченое	697 2004	200	5,9	6,8	9,9	123,0	240	28	0,12	0	0,02	0,0
3	Яйцо вареное	337 2004	1 шт.	5,1	4,6	0,3	<b>63</b>	25,3	5,52	1,15	76,8	0,11	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2204	25	1,5	0,15	10,5	<b>58,82</b>	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	<b>42</b>	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
Итого:				24,5	22,2	98,22	<b>698,82</b>						
<b>Восьмой день Обед</b>													
1	Суп мясной с крупой	134 2004	250	2,6	5,3	14,3	116	25,9	20,7	0,6	7,5	0	0,0
2	Сардельки отварные	516 2004	75	9,62	12,8	4,42	153,650	15	11,23	1,13	25,7	0,03	0,1
	Макароны отварные с маслом		200	9,8	12,2	42,6	332	7,2	5,6	0,6	30,4	0	0,0
3	Доп.Гарнир огурцы свежие	16 2004	100	1,65	0,0	5,7	30,0	14	20	0,9	0	0	0,0

4	Чай с лимоном	685 2004	200/15	0,2	0,0	13,0	58,0	0,3	0	0,04	0	0	0
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб пшеничный	-	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
7	Апельсины	627 2004	150	1,35	-	12,15	57,0	34	13	0,3	0	0	0,0
Итого:				27,35	30,6	111,49	<b>723,47</b>						
Итого:				51,85	52,8	209,71	<b>1422,29</b>						
<b>Девятый день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Сыр порциями	3 2004	25/5/10	5,4	9,02	8,34	146	300,3	0,08	0,33	162,2 0	0,48	108
2	Каша рисовая с маслом сливочным	311 2004	200/5/15	2,2	8,2	21,0	178	10,8	33,2	1,08	110,6	0	1,01
3	Кофейный напиток с молоком	1024 1994	200	1,4	1,8	21,4	109	60,4	7,0	0,03	45,0	0,06	0,0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Печенье	630	50	3,3	4,25	36,2	195,5	32,4	55,2	4,2	147,6	0,02	0,0
Итого:				14,85	23,57	106,26	<b>721,32</b>						
<b>Девятый день Обед</b>		<b>Обед</b>											
1	Щи из свежей капусты с мясом	124 2004	250/20	2,0/7,8	4,3/1,4	10/00	88/46	35,5	21,1	0,7	35,8	0,01	0,0
2	Гуляш из говядины	401 1994г.	100/200	13,9	6,5	4,0	132,0	12,5	20,8	2,3/3,5	11,5	0	0,2

	Рис отварной			8,2	12,4	51,0	358,0						
3	Компот из свежих яблок	585 1994	200	0,3	35,8	7,9	141,0	6,8	3,6	0,9	4,4	0,01	142
4	Доп. Гарнир помидоры свежие	19 2004	100	0,8	-	2,6	13	23	14	0,6	3	0	0,0
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
7	Яблоки свежие	627 2004	150	0,45	-	12,9	90,0	24	13,5	3,3	0	0	0,04
Итого: Итого				36 50,85	60,70 84,27	107,72 213,98	<b>960,82</b> <b>1682,14</b>						
<b>Десятый день</b>		<b>Завтрак</b>											
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	337 2004	100/20	18,7	16,5	39,1	396	1,6	1,8	0,30	660	74,4	3,4
2	Суп молочный с макаронными изделиями	160 2004г.	250	7,0	7,9	24,7	141,0	154,1	20,7	0,4	135	0,01	0,0
3	Чай с молоком	630 1994	150/50/1 5	2,8	3,2	17,3	87	120	0	0,7	45	0	0
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
Итого:				31,05	27,9	100,42	716,82						
<b>Десятый день</b>		<b>Обед</b>											
1	Суп картофельный	135/3 1994г.	250/35	2,0	2,4	14,8	135	31,3	34,3	2,0	35,8	0	0,2

	с мясными фрикадельками												
2	Картофель тушеный с мясом	450 2004г.	100 200	31,3 3,0	5,9 7,8	- 30,6	177 208,0	18,3	37,58	4,46	201,3	0	0,1
3	Доп.Гарнир капуста тушеная	16 2004	100	1,65	0,0	5,7	30,0	14	20	0,9	66,5	0	0,0
4	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	0	0,02
5	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	0	0,02
6	Кисель	598 1994	200	0,13	0,0	30,0	124,0	0,5	0,3	0,6	0	0	0,0
7	Бананы	627 2004	200	3,0	-	41,0	182	0	0	0	0	0	0
Итого:				43,63	16,4	141,42	<b>753,82</b>						
Итого;				74,68	44,3	241,84	<b>1470,64</b>						

Старший повар: \_\_\_\_\_ Веселова З.В.