

«Утверждаю»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела  
«Михайловская ООШ»  
Управления Роспотребнадзора по РМ в Советском районе  
\_\_\_\_\_/Новикова Е. Н./

Директор МОУ

Ю.В. Николаев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г

2019 г.

«\_\_\_»

**Перспективное меню на 10 дней**  
**МОУ «Михайловская основная общеобразовательная школа**  
**Сезон осенне-зимний      возраст детей: 7-11 лет**

№п/п	Наименование блюда	№ рецепта, год	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Первый день</b>		<b>Завтрак</b>									
1	Каша пшеничная с маслом сливочным	302 2004г.	150/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,0	0,0	2,20	99,4
2	Яйцо вареное	337 2004г.	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	25,3	5,52	1,15	76,8
3	Компот из смеси сухофруктов	598 1994г.	200	0,6	0	31,8	124	160	7,2	0,6	17,9
4	Хлеб пшеничный	- 2004г.	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0
	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	42	2,52	2,8	0,4	
5	Печенье	630	50	3,3	4,25	36,2	195,5				
Итого:				16,08	15,30	112,52	<b>653,82</b>				

<b>Первый день</b>		<b>Обед</b>										
1	Щи из свежей капусты с мясом	124 2004г.	200/10	1,6/3,9	3,44/0,7	8,0/0,0	70,4/23	35,4	19,5	0,7	35,8	
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	0 30,4	
3	Доп.гарнир огурцы свежие	16 2004г.	100	0,8	0,0	2,6	13,0	23	14	0,6	0	
4	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,3	0	0,04	0	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	
7	Яблоки свежие	627 2004	150	0,45	-	12,9	90,0	16	9	2,2	0	
Итого:				29,45	56,7	103,32	<b>873,32</b>					
Итого:				47,00	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	
2	Каша рисовая с маслом сливоч	302 2004г.	200/10	2,25	7,8	30,6	208,0	3,5	22	0,4	110,6	
3	Кофейный напиток с молоком	692 2004г.	200	3,2	3,6	22,0	136,0	60,4	7,0	0,03	45,0	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	39,0	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,0	
6	Вафли		40	1,6	1,4	32,35	145	2	6,6	0,4	2,0	

7	Груши св.		150	0,45	0	12,9	57					
Итого:				16,2	22,82	125,51	<b>792,82</b>					
<b>Второй день</b>		<b>Обед</b>										
1	Суп куриный с макаронными изделиями с мясом	140 2004г.	200/25	2,32/4, 8	2/1,9	16,8/0,2	96/38	16,3 3,4	19,4 3,9	0,8 0,3	64,4 33,5	
2	Курица отварная Гречневая каша рассыпчатая с маслом	439 1994г.	50/ 150	19,1 8,7	7,4 7,8	0,5 42,6	145,0 279,0	11,8 71,4	13,0 19,04	1,1 19,04	138 188	
3	Гарнир помидоры свежие	16 2004г.	50	0,82	0,0	2,85	15,0	7	10	0,45	0	
4	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма, кураги)	639 2004г.	200/20	0,6		31,4	124,0	64,4	49,8	1,84	4,4	
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Хлеб пшеничный	- 2004г.	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Бананы	627 2004г.	200	3,0	0,0	41,0	182,0	0	0	0	0	
8	Пряники	630	50	4,4	1,4	38,86	158	32,4	55,2	4,2	147, 6	
Итого:				46,29	39,9	191,53	1 129,82					
Итого;				61,29	42,07	296,49	1834,64					
<b>Третий день</b>		<b>Завтрак</b>										
1	Корж	630	75	4,8	8,5	48,4	288,0	0	0	0	0	

	МОЛОЧНЫЙ											
2	Каша пшенная с маслом	320	200/10	5,6	9,0	32,0	234,0	13,2	33,9	1,2	88,9	
3	Какао с молоком	693 2004г.	100/100	4,9	5,0	32,5	190,0	122,8	21,6	1,2	116,2	
4	Хлеб пшеничный	- 2004г.	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Бутерброд с повидлом		55	1,2	3,1	21,0	<b>118,0</b>	8,0	8,3	0,8	<b>21,7</b>	
Итого:				19,05	25,9	120,72	<b>922,82</b>					
<b>Третий день</b>		<b>Обед</b>										
1	Уха с перловой крупой	181 2004	200/25	2,1/4,0	4,2/0,4	11,44/0,5	92,8/21,0	37,2	49,5	1,2	0	
2	Котлеты рыбные Картофельное пюре	382 2004	50/150	4,2 4,9	9,0 3,3	29,2 5,7	218,0 72,0	60,5	56,6	2,08	63,8	
3	Доп. Гарнир огурцы соленые	16 2004	50	0,35	0,05	0,8	8,0	8,5	7,0	0,25	15,0	
4	Компот из свежих яблок	585 1994	200/20	0,3	35,8	7,9	141,0	6,8	3,6	0,9	4,4	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Хлеб пшеничный	 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Апельсины	627 2004	150	1,35	-	12,15	57,0	51	19,5	0,45	0	
8	Конфеты		56	2,5	14,0	74,1	420,0	0	48,2	13,4	39,8	
Итого:				22,25	119,8	161,11	<b>1122,62</b>					
Итого;				41,3	145,7	281,83	<b>2045,44</b>					

<b>Четвертый день</b>		<b>Завтрак</b>										
1	Масло порциями	1 2004	25/10	1,54	12,6	3,52	161,0	2,4	0,05	0,02	3	
2	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	302 2004	150/5	4,5	7,9	23,25	180,0	202,5	122,45	3,43	188	0
3	Молоко кипяченое	697 2004	200	5,9	6,8	9,9	123,0	240	28	0,12	0	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
Итого:				14,49	27,6	55,99	556,82					
<b>Четвертый день</b>		<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1994 №139	250/2	2,8/1,8	3,0/5,2	20,5/16,5	148	17,4	26,36	0,9	129,9	
2	Колбаса отварная Макаронны отварные с маслом сливочным	451 2004	50 150/10	15,9 5,25	14,4 6,2	16 35,3	261 235,2	19,8 15	11,09 11,23	1,09 1,13	30,4 98,0	0
3	Доп. Гарнир капуста тушенная	534 2004	50	2,5	4,6	10,7	94	71,85	26,06	0,98	0	
4	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
5	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	

6	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	196 2004	200/20	0,6	0	29,0	116	16	8,4	0,6	25,8	
7	Груши	627 2004	150	0,45	0	12,9	57,0	28,5	18	3,45	0	
Итого:				31,85	33,7	160,22	<b>1004,02</b>					
Итого:				46,34	61,3	216,21	<b>1560,84</b>					
<b>Пятый день</b>												
<i>Завтрак</i>												
1	Яйцо вареное	337 2004	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	25,3	5,52	1,15	76,8	
2	Каша манная с маслом	311 2004	150\5	2,25	6,15	15,0	129	6,2	39,9	0,31	109, 7	
3	Чай с молоком	630 1994	150/50/1 5	1,6	1,6	17,3	87	0,3	0	0,04	45,0	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
Итого:				11,5	12,65	51,92	<b>371,82</b>					
<b>Пятый день Обед</b>												
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом	139 2004	200/20	5,0	4,5	17,8	133,6	16,3	19,4	0,8	87	
2	Картошка тушеная с мясом	436 2004	50/200	26,7	14,7	32,4	350,0	19,51	38,2	2,98	201, 3	
3	Кисель	640	200	0,13	0,0	30	124	64,4	49,8	1,84	0	
4	Гарнир огурцы свежие	19 2004	50	0,8	0	2,85	15,0	23	14	0,6	0	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	

6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Яблоки свежие	627 2004	150	0,45	0	12,9	90,0	24	13,5	3,3	0	
8	Печенье	630	50	63,55	3,2	35	181					
Итого:				99,18	22,70	150,27	<b>986,42</b>					
Итого:				110,68	35,35	202,19	<b>1358,24</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	
2	Каша пшенная с маслом	302 2004	150/5	4,2	6,7	24,0	176	21,6	66,4	2,2	88,9	
3	Кофейный напиток	1994 /183 № 1024	200	3,2	3,6	22,0	136	60,4	7,0	0,03	0	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,05	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
Итого:				16,45	20,2	74,62	<b>558,82</b>					
<b>Шестой день Обед</b>												
1	Борщ с капустой с мясом	110 2004	200/20	1,6/7,8	4,2/1,4	10,5/0,	84,8/46,0	43,4	25,9	1,15	35,8	
2	Плов из курицы	492 2004	200	16,2	15,8	36,2	358	33,6	58,7	2,14	182,7	
3	Доп.Гарнир помидоры свежие	16 2004	50	0,82	0,0	2,85	15,0	14	20	0,9	0	
4	Чай с сахаром	685 2004	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,3	0	0,04	0	
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	

6	Хлеб пшеничный	-	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Яблоки свежие	627 2004г.	150	0,45	0,0	12,9	90	102,3	114,7	5,31	0	
Итого:				32,17	21,7	124,87	<b>744,42</b>					
Итого:				48,62	41,9	199,49	<b>1303,44</b>					
<b>Седьмой день</b>		<b>Завтрак</b>										
1	Масло порциями	1	10/27,5	1,54	12,3	3,52	161	<b>2,4</b>	0,05	0,02	3	
2	Каша пшеничная с маслом	302	180/10	4,5	12,4	20,4	358	16,12	39,9	0,55	99,4	
3	Какао с молоком	693 2004	100/100	4,9	5,0	32,5	190,0	122,8	21,6	1,2	116,2	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Конфеты		56	2,5	14,0	74,1	420	0	48,2	13,4	39,8	
Итого:				13,6	17,1	93,72	<b>1221,82</b>					
<b>Седьмой день</b>		<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный с рыбой минтай	142 2004	200\25	1,6/4,0	3,9/0,4	11,6/0,5	88/21	18,3/11,6	28,4/13,75	1,06/0,3	0	
2	Рыба отварная Картофельное пюре со сливочным маслом	369,216 2004	100 150	73,3/ 3,15	6,3/12,	0,37	81,05 181,5	56,1/50,3	73,5/68,6	1,11/2,6	63,8	0
3	Доп. Гарнир капуста тушеная	534 2004	50	2,5	4,6	10,7	94	71,85	26,06	0,98	0	
4	Компот из	639	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,5	0,3	0,6	17,9	

	смеси сухофруктов	2004										
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Груши	627 2004	150	0,45	-	12,9	57,0	19	12	2,3	0	
Итого:				88,15	27,5	86,79	739,37					
Итого:				108,75	44,6	180,51	1961,19					
<b>Восьмой день</b>		<b>Завтрак</b>										
1	Оладьи с маслом сливочным	682	150/10	11,2	18,6	61,25	465	61,2	12,75	0,6		
2	Яйцо вареное	337 2004г	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	25,3	5,52	1,15	76,8	
3	Хлеб Пшеничный	2004г.	25	1,5	0,15	10,5	<b>50,82</b>	6,6	4,6	0,27	29,5	
4	Хлеб ржаной		25	1,05	0,15	8,82	<b>42</b>	2,52	2,8	0,4	73,8	
Итого:				18,85	23,9	80,87	<b>620,82</b>					
<b>Восьмой день</b>		<b>Обед</b>										
1	Суп мясной с крупой	134 2004	200	2,1	4,2	11,4	93	25,9	20,7	0,6	7,5	
2	Сардельки отварные	516 2004	75	9,62	12,8	4,42	153,650	15	11,23	1,13	25,7	
	Макароны отварные с маслом сливочным		150	9,8	12,2	42,6	332	12,5	15,5	1,5	98,0	
3	Доп. Гарнир	16	50	0,8	0,0	2,85	15,0	14	20	0,9	0	

	огурцы свежие	2004										
4	Чай с лимоном	685 2004	200/15	0,2	0,0	13,0	58,0	0,3	0	0,04	0	
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Хлеб пшеничный	-	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Апельсины	627 2004	150	1,35	-	12,15	57,0	34	13	0,3	0	
Итого:				26,42	29,5	105,74	<b>801,47</b>					
Итого:				45,27	53,4	186,61	<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	
2	Каша рисовая с маслом сливочным	311 2004	150/5/10	1,6	6,3	16,0	148	10,8	33,2	1,08	110, 6	
3	Кофейный напиток с молоком	1024 1994	200	1,4	1,8	21,4	109	60,4	7,0	0,03	45,0	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной	- 2004г.	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Печенье	630	50	3,3	4,25	36,2	195,5	32,4	55,2	4,2	147, 6	
Итого:				10,95	17,42	65,06	<b>691,32</b>					
<b>Девятый день</b>		<b>Обед</b>										
1	Щи из свежей капусты с мясом	124 2004	200/20	1,6/7,8	3,6/1,4	8/00	72/46	35,5	21,1	0,7	35,8	
2	Гуляш из говядины Рис отварной	401 1994г.	100/150	13,9 6,2	6,5 9,3	4,0 38,3	132,0 268,5	12,5	20,8	2,3/3,5	11,5	

3	Компот из свежих яблок	585 1994	200	0,3	35,8	7,9	141,0	6,8	3,6	0,9	4,4	
4	Доп.Гарнир помидоры свежие	19 2004	50	0,4	-	1,3	6,5	23	14	0,6	3	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
6	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
7	Яблоки свежие	627 2004	150	0,45	-	12,9	90,0	24	13,5	3,3	0	
Итого:				33,2	56,9	91,72	<b>848,82</b>					
<b>Десятый день</b>		<b>Завтрак</b>										
1	Сырники из творога с молоком сгущённым	337 2004	100/20	9,35	8,25	19,5	198	1,6	66,0	1,8	0,30	
2	Суп молочный с макаронными изделиями	160 2004г.	200	5,6	6,4	19,8	112,8	154,1	20,7	0,4	135	
3	Чай с молоком	630 1994	150/50/1 5	1,6	1,6	17,3	87	0,5	0	0,7	45,0	
4	Хлеб пшеничный	- 2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
5	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
Итого:				19,10	16,55	75,92	490,62					
<b>Десятый день</b>		<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	135/3 1994г.	200/35	1,6/1,7 5	2,0/3,8 5	11,8/2,4 5	135	0	45,7	20,1	35,8	
2	Картофель тушёный с	436	100 150	31,3 2,2	5,9 5,9	- 23,0	177 156,0	18,3	37,58	4,46	201, 3	

	мясом											
3	Доп.Гарнир капуста тушеная	16 2004	50	0,8	0,0	2,85	15,0	14	20	0,9	0	
4	Хлеб ржаной	- 2004	25	1,05	0,15	8,82	42,0	2,52	2,8	0,4	73,8	
5	Хлеб пшеничный	2004	25	1,5	0,15	10,5	50,82	5,6	4,5	0,27	29,5	
6	Кисель	598 1994	200	0,13	0,0	30,0	124,0	0,5	0,3	0,6	0	
7	Бананы	627 2004	200	3,0	-	41,0	182					
Итого;				43,33	17,95	130,42	884,37					
Итого:				62,43	34,5	206,34	1374,99					

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