

Согласовано
Начальник ТО
Анива

Управление Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав
Потребителей и благополучия человека
В.Б.Алексеев



13.08.19.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
п. Огоньки
В.Н.Калинина

Перспективное меню (десятидневное) 1-4 классы МБОУ СОШ №3 п. ОГОНЬКИ

ц.	наименование блюда	порции	пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		МГ				МГ			
1	2	3	4	5	6	7	В	С	А	РР	Ca	P	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день завтрак														
424	Яйцо отварное	40	5	4,6	2,12	62,8	0,03	-	0,1	0,08	22	76,8	4,8	1
469	творожная запеканка со сг/мол.	200/33	48,77	26,64	49,68	586,17	0,16	1,29	0,16	1,09	422,87	516,97	58,95	1,32
42	сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	1	0,22
41	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	0,16	0,05	9,6	12	0,2	0,08
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
959	Какао на молоке	200	5,42	5,1	27,65	173,84	-	-	-	0,04	1,5	13,1	3,82	0,36
			69,33	52,94	101,11	1094,81	0,44	10,11	1,37	2,12	795,97	971,87	110,77	4,2
обед														
50	Консер./овощи порциями	80	2,48	0,16	5,2	32	0,016	24	0	0,64	24	46,4	25,6	0,96
	сметана	10	0,28	2	0,02	20,6	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6	0,8	0,02
187	Щи из с/капусты	13/200	6,74	9,51	18	186,38	0,14	54,74	0,04	3,11	61,27	121,29	39,56	1,8
645	Плов м/птицы	200	10,99	15,21	25,78	306,79	0,11	2,12	0,05	0,55	20,83	100,18	27,47	0,72
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	0	0	0,64	20	65	14	1,1
д/р	Сок натуральный	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,2	14	14	8	0,6
д/р	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	19,5	0,045	0,45	24	16,5	28,5	3,3
			27,41	28,18	115,57	839,07	0,421	104,39	0,155	5,6	172,7	369,37	143,93	8,5
ИТОГО:			96,74	81,12	216,68	1933,9	0,861	114,5	1,525	7,72	968,67	1341,2	254,7	12,7

2 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	овощи свежие порциями	80	0,88	0,16	3,04	18,4	0,05	20	-	0,42	11,2	20,8	1,6	0,72
415	Рожки отварные с сыром	150/30	12,53	25,6	36,89	433,65	8,94	0,48	0,2	0,75	315,38	214,43	10,02	1,23
536	Сарделька отвар.	80	8,8	19,12	1,28	212,8	-	-	-	-	28	127,2	16	1,44
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
944	Чай с сахаром и лимоном	215/10	0,09	0,01	15,7	163,46	0,04	20	-	0,04	4,4	2,2	1,2	0,12
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
			27,76	48,44	78,44	962,21	9,26	48,98	1,1	2,04	498,98	609,63	70,82	4,73

обед

90	С-т из свеклы	80	1,42	8,1	8,46	111,12	-	0,03	0,38	18,66	69,25	80,77	41,12	2,61
206	Суп гороховый	13/200	8,23	6,11	18,67	164,31	0,29	15,45	0,02	2,36	37,77	134,09	43,85	0,61
694	Картофел. пюре	150	4,25	5,06	29,07	184,13	0,23	34,32	0,03	2,25	48,3	124,38	42,93	1,58
562	Поджарка м/св.	80/24	13,84	37,14	1,86	397,1	1,01	5,44	-	5,04	26,06	334,58	52,13	3,58
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
868	Компот из с/фрук.	200	1,04	-	30,96	122,6	0,02	0,8	-	0,64	32,4	29,2	21	0,7
д/р	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0,03	0,3	16	11	19	2,2
			34,5	57,51	132,49	1174,06	1,66	69,04	0,46	29,89	249,78	779,02	234,03	12,38
ИТОГО:			62,26	105,95	210,93	2136,3	10,92	118,02	1,56	31,93	748,76	1388,7	304,85	17,11

3 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
55	салат из св. огурцов	80	0,46	16,05	1,23	150,98	0,02	4,54	0	0,1	11,02	19,44	9,07	0,32
378	Гречка отварная	150	8,73	6,63	45,93	270,81	0,59	-	-	5,29	35,81	377,6	219,72	8,21
619	Тефтели с соусом	60/50	9,03	7,12	8,11	120,7	0,08	4,15	0,01	2,52	43,86	136,26	27,53	2
д/р	Хлеб пшеничный,	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
945	Чай со с/молоком	200	1,4	1,6	16,25	189,16	0,02	0,65	0,005	0,05	60,4	45	7	0,09
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
д/р	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	19,5	0,045	0,45	24	16,5	28,5	3,3
			25,68	35,55	107,75	933,05	0,985	37,34	0,96	9,24	315,09	839,8	333,82	15,14

обед

71	С-т карт. с з/горошком	80	3,02	9,18	11,87	144,1	0,22	29,76	0,05	4,91	35,87	138,43	41,18	1,94
197	Рассольник с гов.	13/200	5,9	8,19	18,32	172,05	0,17	75,43	0,03	2,53	38,37	138,13	39,8	1,88
д/р	сметана	10	0,28	2	0,02	20,6	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6	0,8	0,02
636	голубцы ленивые	150	12,42	23,59	12,51	313,46	0,09	46,93	0	0,11	63,91	31,89	16,21	2,13
д/р	Хлеб пшеничный,	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
883	Кисель п/ягод.	200	1	-	23,4	94	0,02	0,8	-	0,64	32,4	29,2	21	0,7
			27,94	43,66	99,79	894,01	0,59	152,95	0,1	8,84	199,15	408,65	132,99	7,77
ИТОГО:			53,62	79,21	207,54	1827,1	1,575	190,29	1,06	18,08	514,24	1248,5	466,81	22,91

Завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
51	морская капуста порциями	80	0,8	8	5,76	97,6	0	0	0	0	0	0	0	0
378	Рис отварной	150	3,75	2,31	37,92	214,56	0,2	-	-	2,24	21,47	188,42	52,41	2,07
488	Рыба жареная	100	20,08	20,09	4,59	283,37	0,01	0	0	0,08	38	275,6	44	0,81
800	Соус сметанный	50	0,65	2,4	2,45	34,74	0,01	0,04	0,02	0,05	10,86	9,78	1,44	0,06
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
959	Какао на молоке	200	5,42	5,1	27,65	173,84	-	-	-	0,04	1,5	13,1	3,82	0,36
			36,16	41,45	99,9	938,01	0,45	8,54	0,92	3,24	211,83	731,9	143,67	4,52

обед

124	Яйцо отварное	40	5	4,6	2,12	62,8	0,03	-	0,1	0,08	22	76,8	4,8	1
200	Суп кар. с рыбой	200	4,24	5,99	17,06	140,71	0,17	24,85	0,02	2,08	23,35	84,05	33,79	1,26
716	Рагу овощное	150	6,01	8,53	25,33	194,26	0,24	60	0,01	2,82	107,42	159,93	72,52	2,54
609	биточки мясные	80	13,71	23,92	8,02	260,02	0,37	3,84	0,05	8,67	52,96	310,78	41,41	4,15
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	Сок натуральный.	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,2	14	14	8	0,6
д/р	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0,03	0,3	16	11	19	2,2
			35,68	44,14	114,2	928,59	0,94	105,69	0,21	14,79	255,73	721,56	193,52	12,85
ИТОГО:			71,84	85,59	214,1	1866,6	1,39	114,23	1,13	18,03	467,56	1453,5	337,19	17,37

5 день завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	салат из свежей капусты	80	1,33	4,06	8,27	73,84	0,03	29,6	0,64	0,56	36,94	28,61	14,26	0,56
42	Сыр порциями	20	4,6	5,8	-	72	0,02	0,32	0,05	0,03	200	108	1	0,22
590	Жаркое по дом.	200	13,59	15,8	30,44	323,78	0,39	46,6	-	7,23	41,71	317,76	82,72	4,76
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
943	Чай с сахаром	215	-	-	15,4	160,16	-	-	-	-	0,4	-	-	0,06
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
д/р	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	19,5	0,045	0,45	24	16,5	28,5	3,3
			25,58	29,81	90,34	831,18	0,715	104,52	1,635	9,1	443,05	715,87	168,48	10,12
обед														
100	Винегрет овощ.	80	1,2	5,13	8,21	109,58	0,1	19,84	-	1,07	38,9	79,26	34,14	1,47
213	Суп с клёцками	13/200	7,37	22,76	12,04	283,02	0,14	15,45	0,18	1,99	40,08	146,11	29,69	1,5
164	перловка отварная	150	4,76	11,43	33,44	259,14	0,06	0	0,08	1,04	22,59	165,84	20,07	0,93
561	Бефстроганов	80	16,97	22,52	4,46	288,47	0,11	2,1	0,03	5,13	116,43	230,52	29,14	3,17
д/р	Хлеб пшеничный,	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
868	Компот из с/ф	200	1,04	-	30,96	122,6	0,02	0,8	-	0,64	32,4	29,2	21	0,7
			36,66	62,54	122,78	1212,61	0,51	38,19	0,29	10,51	270,4	715,93	148,04	8,87
ИТОГО:			62,24	92,35	213,12	2043,8	1,225	142,71	1,925	19,61	713,45	1431,8	316,52	18,99

Завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност ь	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
390	каша пшениая молочная с маслом	210	11,81	10,7	68,6	417,19	0,38	26,23	0,03	2,81	161,75	272,65	81,83	2,47
42	сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72	0,02	0,64	0,1	0,06	200	108	1	0,22
424	Яйцо отварное	40	5	4,6	2,12	62,8	0,03	-	0,1	0,08	22	76,8	4,8	1
41	Масло порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	0,16	0,05	9,6	12	0,2	0,08
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,25	189,16	0,02	0,65	0,005	0,05	60,4	45	7	0,09
			28,35	33,5	108,63	941,15	0,69	36,02	1,295	3,88	593,75	759,45	136,83	5,08

обед

56	С/т из к/огурцов	80	0,85	7,98	3,74	90,35	1,01	19,68	-	0,48	22,46	59,23	21,22	1,17
171	Свекольник	13/200	5,48	8,08	26,65	198,66	0,13	21,68	0,03	2,04	37,42	119,4	39,11	2,03
д/р	сметана	10	0,28	2	0,02	20,6	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6	0,8	0,02
164	Гречка отварная	150	8,73	6,63	45,93	270,81	0,59	-	-	5,3	35,81	377,6	219,72	8,21
562	Поджарка м/говядина	80/24	20,42	17,94	1,87	249,97	0,48	-	-	7,9	29,15	378,03	51,52	4,98
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0,03	0,3	16	11	19	2,2
д/р	Сок натуральный.	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,2	14	14	8	0,6
			42,48	43,73	139,88	1101,2	2,35	58,39	0,08	16,87	183,44	1030,3	373,37	20,31
ИТОГО:			70,83	77,23	248,51	2042,3	3,04	94,41	1,375	20,75	777,19	1789,7	510,2	25,39

Учень завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
469	творожная запеканка со сгущ-ным молоком	200/33	48,77	26,64	49,68	586,17	0,16	1,29	0,16	1,09	422,87	516,97	58,95	1,32
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
944	Чай с сахаром и лимоном	215/10	-	-	15,4	160,16	-	-	-	-	0,4	-	-	0,06
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
д/р	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	19,5	0,045	0,45	24	16,5	28,5	3,3
			54,83	30,79	101,31	947,73	0,435	29,29	1,105	2,37	587,27	778,47	129,45	5,9
обед														
71	С/т карт. с з/гор.	80	12,13	8,54	11,87	144,1	0,22	29,76	0,05	4,91	35,87	138,43	41,18	1,94
209	Суп с м/фрикадельками	35/250	10,15	10,86	18,42	213,25	0,16	71,89	0,03	2,25	48,3	124,38	42,93	1,57
299	картофельное пюре	150	4,25	5,06	27,07	184,13	0,17	34,32	0,023	5,42	48,3	238,32	42,93	1,58
486	рыба тушеная с овощами	100/100	27,14	18,84	9,1	311,14	0,56	8,4	0,02	7,04	94,28	559,92	106	2,4
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	70	5,32	0,7	33,67	149,8	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
868	Компот из с/ф.	200	1,04	-	30,96	122,6	0,02	0,8	-	0,64	32,4	29,2	21	0,7
			60,03	44	131,09	1125	1,21	145,17	0,123	20,9	279,15	1155,3	268,04	9,29
ИТОГО:			114,86	74,79	232,4	2072,8	1,645	174,46	1,228	23,27	866,42	1933,7	397,49	15,19

Убень завтрак

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ич. ценност	Витамины МГ				Минеральные вещества МГ			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Р	Mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
55	салат из свежих огурцов	80	0,46	16,05	1,23	150,98	0,02	4,54	0	0,1	11,02	19,44	9,07	0,32
164	Рис отварной	150	3,75	2,31	37,92	214,56	0,2	-	-	2,24	21,47	188,42	52,47	2,07
591	Гуляш м/гов.	80	12,32	14,15	3,64	191,06	0,08	2,8	-	3,81	13,97	163,44	21,34	2,35
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	35	2,66	0,35	16,83	74,9	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	молоко школьное	200	2,8	3,2	4,7	59	0,15	8,5	0,9	0,19	120	180	28	0,12
959	Какао на молоке	200	5,42	5,1	27,65	173,84	-	-	-	0,04	1,5	13,1	3,82	0,36
			27,41	41,16	91,97	864,34	0,53	15,84	0,9	7,02	187,96	629,4	128,7	6,32

обед

85	С-т из свеклы	80	1,42	8,1	8,46	111,12	-	0,03	0,38	18,66	69,25	80,77	41,12	2,61
д/р	сметана	10	0,28	2	0,02	20,6	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6	0,8	0,02
207	суп карт. С конс. Бобовыми	13/200	6,28	5,98	9,49	131,16	0,12	12,3	0,02	1,47	19,71	77,58	23,3	0,94
164	перловка отварная	150	4,76	11,43	33,44	259,16	0,06	0	8	1,04	22,59	165,99	20,07	0,93
582	Печень по строгановски	100	17,25	14,31	6,21	223,65	0,4	40,67	9,16	10,15	44,43	391,1	28,25	6,48
д/р	Хлеб пшеничный, хлеб ржано- пшеничный	70	5,32	0,7	149,8	107	0,08	-	-	0,64	20	65	14	1,1
д/р	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0,03	0,3	16	11	19	2,2
883	Кисель п/ягод.	200	1	-	23,4	94	0,02	0,8	-	0,64	32,4	29,2	21	0,7
			36,71	42,92	240,62	991,69	0,72	66,83	17,61	32,91	232,98	826,64	167,54	14,98
ИТОГО:			64,12	84,08	332,59	1856	1,25	82,67	18,51	39,93	420,94	1456	296,24	21,3