

**Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения
– средней общеобразовательной школы с. Кировское Марковского района Саратовской области -
средняя общеобразовательная школа с. Калининское Марковского района Саратовской области**

413083, Саратовская область Марковский район село Калининское ул.Центральная д.40 тел. 8-845-67-6-13-09, shkalininskoe@mail.ru

Руководитель



«Утверждаю»
И.М.Губанова

Перспективное меню (обед)

Для обучающихся с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	Кукуруза консервированная	80	1,8 3	0,97	11,4	53	0,0	1,4 4	0,00 1	0,0 8	2	12	10	0,2 4
14 2	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	20 0/5	1,4	3,98	6,22	66	0,04	14, 7	0,0 0	1,9	27	38	17	0,6 4
41 4	Рис отварной	15 0	2,6 9	6,07	33,8	204	0,02 7	0,0	0,0 4	0,2 8	5	70	22	0,5 2
34 5	Биточки рыбные	90	10,5 1	1,89	8,64	101	0,06 3	0,3 6	0,01 8	0,9	30,1	144	20	0,5 4
51 9	Напиток из шиповника	20 0	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70, 0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,5 5
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,9 5
Итого за обед			24,2 3	14,2 1	124, 16	725	0,28 5	86, 5	0,05 9	4,4 1	103, 1	378	102	5,9 4

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тич еская ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,72	71	0,01 6	4,56	0,00	1,84	26	30	15	1,04
14 7	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	20 0	2,16	2,28	15	89	0,08	6,6	0,00	1,1	12	50	19	0,76
41 7	Гороховое пюре	15 0	13,5	1,44	29,0	174	0,31	0,0	0,0	0,0	83	234	78	4,95
38 1	Котлета из говядины	90	15,0 2	15,7 5	12,8 7	257	0,08 1	0,0	0,03 6	0,45	35	166	23	2,52
50 8	Компот из сухофруктов	20 0	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			39,4 8	24,8 7	131, 89	905	0,64 2	11,6 6	0,03 6	4,64	211	610	172	13,2 7

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне–зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерге тиче ская ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 7	Огурец соленый порционный	80	0,64	0,08	1,36	10	0,00 8	12	0,0 0	0,56	8	28	12	0,64
13 1	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/ 2	1,74	3,56	9,62	77	0,05	7,34	0,0 3	0,2	30	55	25	1,22
40 5	Курица тушеная в соусе	100	10,2 8	11,2	3,40	159	0,01 6	0,03 1	0,02 4	0,41	28	74	13	0,83
23 7	Каша гречневая	150	7,55	7,8	37,0 5	252	0,20	0,0	0,03 7	0,61	14	202	135	4,54
49 4	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			27,4 1	23,6 4	107, 93	763	0,41 9	22,1 71	0,09 1	3,03	121, 2	474	217	10,1 3

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
433	Морковь тушеная	80	1,2	3,36	16	99	0,04	1,52	0,024	0,56	30	49	40	0,88
154	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	1,7	4,08	11,6	90	0,04	7,96	0,00	1,94	21	53	15	0,58
404	Курица отварная	100	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
291	Макароны отварные	150	4,65	0,67	29,0	144	0,05	0,015	0,0	0,79	5	35	7	0,78
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			31,65	20,51	125,30	817	0,325	13,295	0,044	4,94	136	378	115	7,34

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11 9	Икра свекольная	80	1,92	5,68	8,32	92	0,0 24	6,32	0,00	3,0 4	35	46	24	1,36
14 5	Суп картофельный с фасолью нам/к бульоне со сметаной	200 /5	3,92	4,28	16	118	0,1 1	4,66	0,00	1,9 6	33	110	30	1,44
36 9	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,4	20,9 6	14,9 6	342	0,1 44	6,8	0,03 2	0,7 2	31	240	50	3,07
51 9	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,0 1	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,0 55	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0 9	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			34,0 4	32,2 2	103, 38	853	0,4 33	87,7 80	0,03 2	6,9 7	138	510, 0	137	9,87

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11 5	Икра кабачковая	80	1,52	7,1 2	6,16	95	0,01 6	5,6	0,0	2,4 8	32	29	12	0,5 6
14 2	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/ 5	1,4	3,9 8	6,22	66	0,04	14, 7	0,0 0	1,9	27	38	17	0,6 4
29 1	Макароны отварные	150	5,65	0,6 7	29,0	144	0,05	0,01 5	0,0	0,7 9	5	35	7	0,7 8
34 3	Минтай тушеный в томате с овощами	110	8,37	5,6 1	4,91	111	0,07	3,6 6	0,00 7	3,2 7	27	158	30	0,6 2
50 8	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,5 5
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,9 5
Итого за обед			24,5 4	18,3 8	114, 59	730	0,33 1	24,4 75	0,00 7	9,69 0	146	390	103	6,6 0

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11 9	Салат свекольный	80	1,92	5,68	8,32	92	0,02 4	6,3 2	0,00	3,04	35	46	24	1,36
14 4	Суп картофельный гороховый нам/к бульоне	20 0	2,92	4,28	16,1	118	0,11	4,6 6	0,00	1,96	33	110	30	1,44
42 6	Картофель отварной	15 0	2,85	7,35	19,0 5	153	0,15	20, 8	0,04 5	0,15	16	78	30	1,2
38 1	Котлета из говядины	90	15,0 2	15,7 5	12,8 7	257	0,08 1	0,0	0,03 6	0,45	35	166	23	2,52
49 4	Чай с сахаром	20 0	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14, 2	4	2	0,4
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			29,9 1	34,0 6	112, 84	885	0,51	34, 58	0,08 1	6,85	160, 2	515	139	9,42

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
43 3	Морковь тушеная	80	1,2	3,36	16	99	0,04	1,52	0,0 24	0,56	30	49	40	0,88
14 6	Суп картофельный с клецками на/к бульоне	20 0	0,96	2,27	7	50	0,05	4,6	0,0 0	0,96	8	32	13	0,48
23 7	Каша гречневая	15 0	7,55	7,8	37,0 5	252	0,20	0,0	0,0 37	0,61	14	202	135	4,54
36 7	Гуляш из говядины	10 0	15,0 9	18,2 6	3,48	246	0,05 8	1,0	0,0 33	0,58	14	178	24	2,65
50 8	Компот из сухофруктов	20 0	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			32,4	32,6 9	131, 83	961	0,50 3	7,62	0,0 94	3,96	121	591	249	12,5 5

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	Кукуруза консервированная	80	1,83	0,97	11,4	53	0,0	1,44	0,00 1	0,0 8	2	12	10	0,2 4
12 8	Борщ с капустой и картофелем нам/к бульоне со сметаной	200 /5	1,46	4	8,52	76	0,0 3	8,24	0,00	1,9 2	27	42	21	0,9 6
40 6	Плов из отварной курицы	150	11,3 6	15,9	37,9	359	0,0 3	1,30	0,01	5,4 0	33	133	31	0,3
50 1	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,0 4	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,0 55	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,5 5
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0 9	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,9 5
Итого за обед			24,9 5	24,5 7	115, 02	771	0,2 45	12,2 80	0,03 1	8,6 5	215	388, 0	106, 0	4,1 0

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	8	4,72	97	0,05 6	3,68	0,0 0	3,76	17	42	21	0,48
13 4	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0,0 0	1,88	12	50	21	0,74
36 5	Капуста тушеная с говядиной	200	13,5	37,3	11,5	444	0,06	26,5	0,4 6	1,38	75	200	46	2,8
50 8	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
10 8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
10 9	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			24,2 6	50,5	97,5 2	952	0,34 1	36,8 20	0,4 6	8,27	159	422	125	8,01

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	0,07	4,6	0,00	4,7	22	53	27	0,6
134	Рассольник Ленинградский на М/К бульоне	200	1,7	5	10,6	95	0,04	10,3	0,00	2,4	34	53	26	1,2
365	Капуста тушеная с говядиной	250	16,6	39,6	14,4	481	0,08	33,3	0,58	1,74	94	251	58	3,5
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед			26,1	50,7	88,6	917	0,305	38,4	0,58	7,69	171	434	122	8,11