

**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 12 до 18 лет

День: понедельник

Сезон :осенне-зимний

Неделя :первая

Возрастная категория: с 12 лет до18 лет

| № р е ц : | Приемпищи,наименованиеблюда | 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 |
| 7 3 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,29 | 1,2 2 | 14, 34 | 67 | 0,0 | 1,8 | 0,002 | 0,1 | 3 | 16 | 13 | 0,3 |
| 4 1 4 | Рис отварной | 200 | 4,92 | 8,1 | 45, 08 | 272 | 0,03 6 | 0,0 | 0,054 | 0,38 | 7 | 94 | 30 | 0,7 |
| 3 4 5 | Биточки рыбные | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 0,07 | 0,4 | 0,02 | 1,0 | 35 | 160 | 23 | 0,6 |
| 5 1 9 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22, 8 | 97 | 0,01 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 1 0 8 | Хлебпшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24, 6 | 117 | 0,05 5 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 1 0 9 | Хлебржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16, 7 | 87 | 0,09 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 17 | 79 | 23 | 1,95 |
| Итого за обед | | | 28,9 | 12, 72 | 133 ,1 | 753 | 0,26 1 | 72,2 | 0,08 | 2,73 | 84 | 384 | 99 | 5,60 |

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре- ц- п. | Прием пищи, наименование блюда | Ма- сса пор- ции | Пищевые вещества(г) | | | Энерге- тич- еская ценнос- ть (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные веществ- а(мг) | | | |
|----------------------|---|---------------------------|---------------------|------------|-------------|---|-------------------|------------|----------|-------------|-------------------------------|------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 4 7 | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне с мясом | 250 | 2,7 | 2,8 | 18 | 111 | 0,10 | 8,2 | 0,00 | 1,3 | 15 | 63 | 24 | 0,95 |
| 5 0 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 1 0 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 |
| 1 0 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 | | | 10,3 | 3,8 | 86,3 | 425 | 0,25 5 | 8,7 | 0 | 2,55 | 70 | 193 | 61 | 4,95 |

День: среда

Сезон: осеннее – зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| 107 | Огурец соленый порционный | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 0,01 | 15,0 | 0,0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 405 | Курица тушеная в соусе | 120 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192 | 0,02 | 2,3 | 0,03 | 0,5 | 34 | 90 | 16 | 1,0 |
| 237 | Каша гречневая | 200 | 11,4 | 10,4 | 49,4 | 337 | 0,27 | 0,0 | 0,05 | 0,82 | 19 | 270 | 180 | 6,06 |
| 494 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 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 | | | 33 | 25 | 111,70 | 807 | 0,445 | 20,1 | 0,08 | 3,27 | 104,2 | 510 | 243 | 10,76 |

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя :первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре- ц- п. | Прием пищи, наименование блюда | Ма- сса пор- ции | Пищевые вещества(г) | | | Энерге- тич- еская ценнос- ть (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные веществ- а(мг) | | | |
|----------------------|--|---------------------------|---------------------|------------|-------------|---|-------------------|-------------|----------|-------------|-------------------------------|------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 5 4 | Суп крестьянский на м/к бульоне с мясом | 250 | 2,1 | 5,1 | 14 | 112 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,4 | 26 | 67 | 19 | 0,72 |
| 5 0 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 1 0 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 |
| 1 0 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 | | | 9,7 | 6,1 | 82,3 | 426 | 0,20 5 | 10,5 | 0 | 3,65 | 81 | 197 | 56 | 4,72 |

День : пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре- ц- . | Прием пищи, наименование блюда | Ма- сса пор- ции | 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 |
| 1 1 9 | Икра свекольная | 100 | 2,4 | 7,1 | 10,4 | 115 | 0,03 | 7,9 | 0,00 | 3,8 | 44 | 58 | 30 | 1,7 |
| 3 6 9 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 250 | 29,3 | 26,2 | 18,7 | 428 | 0,18 | 8,5 | 0,04 | 0,9 | 39 | 300 | 63 | 3,84 |
| 5 1 9 | Напиток и зшиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 1 0 8 | Хлебпшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,05 5 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 1 0 9 | Хлебржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 17 | 79 | 23 | 1,95 |
| Итогозаобед | | | 39,5 | 34,6 | 93,2 | 844 | 0,36 5 | 86,4 | 0,04 | 5,95 | 122 | 472 | 126 | 9,54 |

День: понедельник

Сезон: босеннее -зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные веществ а(мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|--------------------|--|--------------|------------------|-------------|------------------|------------------------------|-----------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 115 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 7,0 | 0,0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 291 | Макароны отварные | 200 | 7,54 | 0,9 | 38,7 | 193 | 0,07 | 0,0 2 | 0,00 | 1,0 6 | 7 | 47 | 10 | 1,04 |
| 343 | Минтай тушеный в томате с овощами | 140 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 | 0,09 | 4,7 | 0,01 | 4,2 | 35 | 20 3 | 39 | 0,8 |
| 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 | 0,5 5 | 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 | | | 30,34 | 18,0 0 | 121, 00 | 769 | 0,335 | 12, 2 | 0,01 | 9,6 1 | 13 8 | 41 7 | 101 | 6,54 |

День: вторник

Сезон: 7осеннее -зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре- ц- . | Прием пищи, наименование блюда | Ма- сса пор- ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|---------------------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|---------------|------------|----------|-------------|---------------------------|------------|-----------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 4 4 | Суп картофельный гороховый на м/к бульоне с мясом | 250 | 4,9 | 5,3 | 20,1 | 148 | 0,14 | 5,8 | 0,00 | 2,4 | 41 | 137 | 38 | 1,8 |
| 4 9 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| 1 0 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 1 0 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 | | | 12,1 | 6,3 | 76,6 | 413 | 0,285 | 8,6 | 0 | 3,65 | 82,2 | 252 | 70 | 4,7 |

День: среда

Сезон: 8осеннее -зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12летдо18лет

| № р е ц . | Прием пищи, наименование блюда | М а с с а п о р ц и и | Пищевые веще ства(г) | | | Энер гетич еская ценн ость (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные веще ства(мг) | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---|-------------------------|------------------|-------------------|--|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------------|------------|------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 4 3 3 | Морковь тушеная | 100 | 1,5 | 4,2 | 20, 1 | 124 | 0,0 5 | 1,9 | 0,0 3 | 0,7 | 38 | 62 | 51 | 1,1 |
| 2 3 7 | Каша гречневая | 200 | 11, 4 | 10, 4 | 49, 4 | 337 | 0,2 7 | 0,0 | 0,0 5 | 0,8 2 | 19 | 270 | 180 | 6,0 6 |
| 3 6 7 | Гуляш из говядины | 120 | 20, 6 | 22, 0 | 4,2 | 297 | 0,0 7 | 1,3 | 0,0 4 | 0,7 | 17 | 215 | 30 | 3,2 |
| 5 0 8 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27 | 110 | 0,0 1 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 1 0 8 | Хлебпшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24, 6 | 117 | 0,0 55 | 0,0 | 0,0 | 0,5 5 | 10 | 32 | 7 | 0,5 5 |
| 1 0 9 | Хлебржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16, 7 | 87 | 0,0 9 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 17 | 79 | 23 | 1,9 5 |
| Итогозаобед | | | 41, 1 | 37, 6 | 14 2,0 | 1072 | 0,5 45 | 3,7 0 | 0,1 2 | 3,4 7 | 129 | 677 | 298 | 14, 36 |

День: четверг

Сезон: 9осеннее -зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре- ц. | Прием пищи, наименование блюда | Ма- сса пор- ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|---------------------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 2 8 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной с мясом | 250/ 5 | 1,7 | 5 | 10,6 | 95 | 0,04 | 10,3 | 0,00 | 2,4 | 34 | 53 | 26 | 1,2 |
| 5 0 1 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 1 0 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 |
| 1 0 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 | | | 12 | 8,7 | 67,8 | 378 | 0,22 5 | 11,6 | 0,02 | 3,65 | 187 | 254, 0 | 70 | 3,80 |

День: пятница

Сезон:10осеннее -зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12 лет до18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ч еская ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|----------------------|--|-------------------------|------------------------|-------------|-------------|---|-------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|-----------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | 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 | 25 1 | 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 | 0,05 5 | 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 | 0,30 5 | 38,4 | 0,58 | 7,69 | 171 | 43 4 | 122 | 8,11 |