

**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 (завтрак)

Для обучающихся с 12 до 18 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Масс а порц ии | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 247 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228 | 0,16 | 1,54 | 0,05 | 0,54 | 156 | 206 | 55 | 1,24 |
| 574 | Булочка школьная | 60 | 4,8 | 2,0 | 33,5 | 171 | 0,06 | 0,0 | 0,01 | 0,9 | 9 | 36 | 7 | 0,5 |
| 494 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| Итого за завтрак | | | 12,06 | 11,4 | 77,50 | 460,0 | 0,22 | 4,34 | 0,06 | 1,44 | 179,2 | 246,0 | 64 | 2,14 |

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества а(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 253 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,28 | 11,82 | 37,0 | 279 | 0,06 | 1,42 | 0,08 | 0,28 | 131 | 169 | 37 | 0,56 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| Итого за завтрак | | | 13,28 | 14,92 | 77,50 | 475,0 | 0,155 | 2,72 | 0,1 | 0,83 | 267 | 291,0 | 58 | 1,21 |

День: среда

Сезон: осенне–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 |
| 250 | Каша манная молочная | 200 | 7,74 | 11,8 | 35,5 | 279 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140 | 136 | 23 | 0,56 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| Итого за завтрак | | | 15,14 | 15,5 | 85,10 | 540,0 | 0,175 | 2,72 | 0,1 | 1,31 | 274 | 278,0 | 57 | 1,91 |

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № рец . | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества а(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 313 | Запеканка из творога | 200 | 31,92 | 33,5 | 31,7 | 565 | 0,093 | 0,79 | 0,26 | 0,93 | 395 | 461 | 50,5 | 1,33 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | | 35,82 | 33,9 | 71,50 | 743,0 | 0,148 | 3,59 | 0,26 | 1,48 | 419,2 | 497 | 60 | 2,28 |

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № рец . | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества а(г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| 260 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126 | 140 | 30 | 0,56 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 494 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| Итого за завтрак | | | 9,16 | 12,06 | 64,86 | 404,0 | 0,135 | 4,12 | 0,08 | 0,75 | 150,2 | 176,0 | 39 | 1,51 |

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Масс а порц ии | Пищевые вещества а (г) | | | Энергет ическая ценност ь (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 |
| 256 | Каша пшеничная молочная | 200 | 8,66 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 0,142 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143 | 218 | 50 | 2,38 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| Итого за завтрак | | | 16,06 | 15,60 | 87,64 | 554,80 | 0,24 | 2,68 | 0,10 | 0,79 | 277,00 | 360,00 | 84,00 | 3,73 |

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества а(г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| 258 | Каша пшенная молочная | 200 | 8,72 | 12,8 | 37,1 | 299 | 0,18 | 1,36 | 0,08 | 0,24 | 138 | 209 | 55 | 1,46 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| Итого за завтрак | | | 19,50 | 13,8 | 83,60 | 536,0 | 0,175 | 1,4 | 0,09 | 1,55 | 341 | 310,0 | 54 | 2,45 |

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре ц. | Прием пищи, наименование блюда | Мас сапо рции | Пищевые вещества(г) | | | Энерге тическая яценно сть (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные веществ ва(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 |
| 260 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126 | 140 | 30 | 0,56 |
| 574 | Булочка школьная | 60 | 4,8 | 2,0 | 33,5 | 171 | 0,06 | 0,0 | 0,01 | 0,9 | 9 | 36 | 7 | 0,5 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | | 10,16 | 13,66 | 73,76 | 458,00 | 0,14 | 4,12 | 0,09 | 1,10 | 149,20 | 180,00 | 39,00 | 1,46 |

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества а(г) | | | Энергетическая ценность (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 |
| 295 | Макаронны отварные с сыром | 200 | 12,1 | 10,1 | 34,0 | 275 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 1,0 | 207 | 168 | 20 | 1,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| Итого за завтрак | | | 15,72 | 15,9 | 77,60 | 495,0 | 0,275 | 2,66 | 0,1 | 0,79 | 274 | 331,0 | 76 | 2,11 |

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

| № ре ц. | Прием пищи ,наименование блюда | Мас са порц ии | Пищевые вещества(г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные веществ а(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 |
| 301 | Омлет натуральный | 130 | 11,2 | 17,4 | 3,0 | 212 | 0,08 | 0,4 | 0,26 | 0,6 | 106 | 200 | 16 | 2,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,55 | 10 | 32 | 7 | 0,55 |
| 494 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| Итого за завтрак | | | 15,10 | 17,8 | 42,80 | 390,0 | 0,135 | 3,2 | 0,26 | 1,15 | 130,2 | 236,0 | 25 | 2,95 |