



«Утверждаю»  
Руководитель

О.Ю. Мунина

## Перспективное меню

МОУ-СОШ №1 г.Маркса

для учащихся 1-4 классов (обед, дотация)

День: г Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В	С	Е	Са	Р	Мg
1	2.	4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	
	<b>Обед</b>											
45	Салат из белокачан.капусты	80	1,06	4,8	94,2	0,02	19,54	1,84	34,4	22,65	12,2	0,41
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,9	5,33	144,43	0,15	5,83	2,45	41,48	137,78	38,25	1,6
246	Гуляш из отварн.гов	80\50	9,47	9,2	132,67	0,07	3,73	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
302	Каша гречневая	150	8,90	4,1	231,8	0,2	0	0	14,6	210	140	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,3	128	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,14	0,03	0	0,52	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,54</b>	<b>24,47</b>	<b>893,20</b>	<b>0,56</b>	<b>29,94</b>	<b>5,84</b>	<b>127,82</b>	<b>531,26</b>	<b>257,42</b>	<b>11,08</b>

День: г Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В	С	Е	Са	Р	Мg
1	2	4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	
	<b>Обед</b>											
63	Салат из моркови с курагой	80	0,08	1,88	34,70	0,02	4,41	0,00	12,57	18,89	8,36	0,59
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,83	4,91	98,40	0,05	10,29	2,40	34,45	53,03	26,20	1,19
293	Птица запеченная	90	19,856	16,40	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82
304	Рис отварной	150	3,68	0,08	210,11	0,03	0,02	0,60	2,67	61,50	19,00	0,53
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	115,40	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,21</b>	<b>24,18</b>	<b>869,33</b>	<b>0,27</b>	<b>16,57</b>	<b>3,89</b>	<b>160,41</b>	<b>592,52</b>	<b>99,89</b>	<b>5,89</b>

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Обед		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
53	Салат из свеклы с зеленым г	80	1,31	3,29	5,83	58,32	0,02	5,40	0,98	22,64	33,28	14,78	1,40
101	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к	200	1,98	2,74	12,11	85,75	0,11	8,25	0,31	26,70	55,97	22,75	0,86
145	Картофель тушеный с луком	150	3,18	10,52	21,89	195,00	0,00	17,09	0,50	613,79	84,70	28,67	66,00
229	Рыба с тушенными овощами	90	12,04	5,11	4,18	112,00	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,25	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,70	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>24,28</b>	<b>22,70</b>	<b>111,59</b>	<b>809,55</b>	<b>0,28</b>	<b>32,14</b>	<b>2,74</b>	<b>736,82</b>	<b>290,25</b>	<b>132,94</b>	<b>71,24</b>

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Обед		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
73	Икра кабачковая т/о	80	0,94	24,08	6,53	66,81	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30
108-10	Суп с клецками на м/к бул. Жаркое по- домашнему из говядины	200/50	3,59	4,58	18,79	144,25	0,00	5,81	0,80	27,30	135,12	37,50	2,03
259	Компот из сухофруктов	230	21,92	7,47	18,25	377,47	0,41	28,14	1,62	36,39	284,83	56,82	4,46
349	Хлеб пшеничный	200	1,16	0,3	47,25	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>		<b>32,62</b>	<b>37,21</b>	<b>104,81</b>	<b>924,65</b>	<b>0,53</b>	<b>43,67</b>	<b>4,02</b>	<b>113,94</b>	<b>555,25</b>	<b>163,23</b>	<b>9,64</b>

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая			Витамины			Минеральные		
			Б	Ж	У	ценность (ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Икра свекольная	80	1,89	0,08	1,35	148,24	0,02	3,86	1,71	13,50	48,73	24,15	0,45	
88	Щи из свежей капусты со сметаной на мк бульоне	200/10	1,80	4,98	8,13	84,48	0,05	18,48	2,31	33,98	47,43	22,20	0,84	
279	Тефтели говяжья	90	6,10	6,79	7,72	116,18	0,07	0,33	0,00	17,68	68,02	14,17	1,27	
309	Макаронные изделия отварн	150	5,10	7,50	28,52	201,90	0,06	1,20	1,96	12,00	34,50	7,50	0,75	
342	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,70	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого:</b>			<b>20,10</b>	<b>20,09</b>	<b>82,55</b>	<b>840,90</b>	<b>0,31</b>	<b>24,64</b>	<b>7,33</b>	<b>125,74</b>	<b>287,18</b>	<b>95,92</b>	<b>4,91</b>	

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Понедельник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
62	Обед													
	Салат из моркови с раст. мас	80	0,98	0,07	9,18	65,36	0,04	2,68	0,40	~151,92	42,21	28,73	0,57	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117,13	0,04	0,95	203,25	15,23	36,75	15,75	0,55	
287	Ленивые голубцы	200/50	9,17	0,34	24,06	143,86	0,00	17,90	1,10	43,22	1,53	15,87	35,06	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,70	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,56</b>	<b>6,42</b>	<b>74,58</b>	<b>495,89</b>	<b>0,15</b>	<b>118,89</b>	<b>205,10</b>	<b>82,28</b>	<b>108,91</b>	<b>54,19</b>	<b>37,71</b>	

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр. 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)	Митнеральные вещества (мг)					
			Б	Ж			У	В	С	Е	Са	Р
1	2		4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>											
43	Салат из капусты с горошком	80	0,68	2,29	41,03	0,04	4,43	0,15	25,54	57,60	6,98	0,23
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,21	2,78	140,25	0,05	11,07	0,15	29,70	0,50	29,70	3,90
291	Плов из курицы	230	19,46	12,03	351,50	0,05	6,93	1,60	38,30	201,60	62,14	2,26
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,12</b>	<b>18,14</b>	<b>891,26</b>	<b>0,26</b>	<b>23,27</b>	<b>2,85</b>	<b>115,48</b>	<b>374,20</b>	<b>151,72</b>	<b>8,92</b>

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность ( ККАЛ )	Витамины ( мг )			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	С	Е		Са	Р	Мg	Fe			
1	2.	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15			
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым г	0,30	1,88	3,37	34,70	0,02	2,91	0,90	20,07	18,89	8,36	0,59			
119	Суп гороховый на м/к														
	бульоне	7,51	3,25	17,25	128,25	0,05	0,50	1,05	82,50	327,50	47,50	2,25			
309	Макаронные изделия отварн	5,10	7,50	28,52	201,90	0,06	1,20	1,96	12,00	34,50	7,50	0,75			
234	Котлета рыбная	10,70	3,58	7,50	104,30	0,07	0,35	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60			
342	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	0,16	115,40	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18			
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	2,24	0,44	19,70	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого</b>	<b>28,38</b>	<b>17,11</b>	<b>77,13</b>	<b>746,65</b>	<b>0,31</b>	<b>6,80</b>	<b>5,16</b>	<b>180,17</b>	<b>590,29</b>	<b>107,76</b>	<b>5,94</b>			

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

День: Четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетич ценность ( ККАЛ)	Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )				
			веществ ( г )	Ж	У		С	Е	Са	Р	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
73	Икра кабачковая т/о	80	0,94	24,08	6,53	66,81		0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со метаной	200/10	1,83	4,91	11,75	98,40		0,05	10,29	2,40	34,45	53,03	26,20	1,19
302	Каша гречневая	150	8,90	4,1	39,84	231,8	0,2		0	0	14,6	210	140	5,01
268	Котлета мясная говяжья	90	14,40	20,49	14,98	292,77		0,04	0,00	2,00	17,88	21,38	6,63	0,13
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,25	196,38		0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14		0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,24	0,44	19,70	91,96		0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,84</b>	<b>54,62</b>	<b>140,68</b>	<b>1048,26</b>		<b>0,41</b>	<b>20,05</b>	<b>5,80</b>	<b>112,38</b>	<b>398,91</b>	<b>232,93</b>	<b>9,16</b>

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.



День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая		Витамины			Минеральные			
			Б	Ж	У	ценность (ККАЛ)	В	С	Е	вещества (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
63	Салат из моркови с курагой	80	0,08	1,88	3,37	34,70	0,02	4,41	0,00	12,57	18,89	8,36	0,59	
96	Рассольник ленинградский	200	2,20	5,20	15,58	117,50	0,15	14,30	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	
288	Птица отварная	90	21,67	13,33	28,63	345,65	0,04	0,00	0,17	40,06	143,33	20,00	2,25	
143	Рагу из овощей	150	2,40	15,70	12,30	243,00	0,15	17,85	0,00	53,08	4,28	23,21	1,20	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПР	Хлеб ржаной-пшени.	40	2,24	0,44	19,70	91,96	0,07	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,36</b>	<b>37,12</b>	<b>97,41</b>	<b>975,75</b>	<b>0,43</b>	<b>136,60</b>	<b>3,35</b>	<b>146,09</b>	<b>272,08</b>	<b>102,14</b>	<b>7,17</b>	

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр. 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.