

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

---

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
в Курчалоевском районе

  
от «26» 08 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Ш.Ш. Дадаханова  
от «26» 08 2020 г



Перспективное меню питания школьников по типам довольствующихся  
сезон осенне-зимний

День 1 учащиеся 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,25</b>	<b>28,27</b>	<b>105,27</b>	<b>760,2</b>	<b>0,485</b>	<b>61,063</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>91,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,608</b>

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,75</b>	<b>29,12</b>	<b>98,03</b>	<b>801,</b>	<b>0,42</b>	<b>65,565</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>126,536</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,777</b>

День3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,43</b>	<b>33,16</b>	<b>122,64</b>	<b>838,43</b>	<b>0,73</b>	<b>74,125</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>210,23</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,35</b>

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,14</b>	<b>30,66</b>	<b>109,16</b>	<b>806,61</b>	<b>0,477</b>	<b>11,5</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>83,55</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,712</b>

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,39</b>	<b>30,44</b>	<b>107,84</b>	<b>798,4</b>	<b>0,322</b>	<b>32,526</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>112,091</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,993</b>

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
47	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,39</b>	<b>33,78</b>	<b>113,65</b>	<b>791,61</b>	<b>0,532</b>	<b>57,475</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>173,59</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,945</b>

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,23</b>	<b>31,6</b>	<b>115,31</b>	<b>837,49</b>	<b>0,467</b>	<b>40,51</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>102,55</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,112</b>

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,25</b>	<b>28,19</b>	<b>109,99</b>	<b>777,08</b>	<b>0,481</b>	<b>57,462</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>88,172</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,577</b>

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,15</b>	<b>31,65</b>	<b>120,01</b>	<b>763,38</b>	<b>0,7</b>	<b>34,915</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>196,65</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,67</b>

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,83</b>	<b>29,38</b>	<b>93,64</b>	<b>786,84</b>	<b>0,424</b>	<b>63,541</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>115,964</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,283</b>

Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			<b>269,81</b>	<b>306,25</b>	<b>1095,54</b>	<b>7961,04</b>	<b>5,038</b>	<b>498,682</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>#####</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>72,027</b>