

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель       Управления  
Роспотребнадзора       по  
Хабаровскому краю  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
\_\_\_\_\_/Т.А.Зайцева/

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Найхин  
Приказ № 70 от 29.07.2020 г.  
 /О.Ф.Глушанина/  


**Двухнедельное примерное перспективное меню  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации  
Максима Пассара с. Найхин»  
на 2020-2021 учебный год**

(«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»,  
изд. М. «ДеЛи принт», 2007 г.)

**Первая неделя: Понедельник**

№ рец-тур-ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
62	Салат из моркови	100	150	1,14	1,71	10,08	15,12	10,38	15,57	136,80	205,20	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
96	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	300	5,03	6,04	11,30	13,56	32,38	38,86	149,60	179,52	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,48	5,43	6,52	45,00	54,00	263,81	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	<b>Итого:</b>			<b>23,20</b>	<b>31,93</b>	<b>30,11</b>	<b>40,70</b>	<b>143,56</b>	<b>191,43</b>	<b>660,41</b>	<b>846,29</b>	<b>0,45</b>	<b>38,51</b>	<b>12,39</b>	<b>1,68</b>	<b>180,80</b>	<b>458,05</b>	<b>169,40</b>	<b>12,76</b>

**Вторник**

45	Салат из свежей капусты с морковью	100	150	1,40	0,00	5,10	0,00	9,60	0,00	92,00	0,00	0,09	7,52	0,01	1,85	40,10	79,00	23,50	1,95
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,81	175,10	210,12	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	<b>Итого:</b>			<b>19,82</b>	<b>25,77</b>	<b>15,22</b>	<b>13,68</b>	<b>97,30</b>	<b>118,70</b>	<b>433,09</b>	<b>410,91</b>	<b>0,52</b>	<b>9,00</b>	<b>3,54</b>	<b>4,76</b>	<b>150,84</b>	<b>312,67</b>	<b>146,09</b>	<b>11,02</b>

**Среда**

№ рец-п-туры	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
103	Суп картофельный куриный с макаронными изделиями	250	300	1,59	2,89	4,99	6,69	9,15	22,58	119,06	194,12	0,08	0,00	20,00	15,09	34,85	49,28	27,93	2,44
171	Рис отварной	100	150	2,59	3,89	3,39	5,09	26,85	40,28	150,12	225,18	0,00	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
288	Птица отварная	125		9,80		6,88		0,28		130,13		0,07	0,00	0,00	0,07	78,5	109,00	15,50	0,12
	Соус томатный	20	30	0,11	0,16	0,73	1,10	1,05	1,57	11,23	16,85	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	<b>Итого:</b>			<b>22,39</b>	<b>20,64</b>	<b>19,29</b>	<b>18,38</b>	<b>93,13</b>	<b>147,43</b>	<b>520,74</b>	<b>581,15</b>	<b>0,35</b>	<b>4,09</b>	<b>21,03</b>	<b>23,14</b>	<b>185,76</b>	<b>240,74</b>	<b>99,12</b>	<b>9,26</b>
<b>Четверг</b>																			
	Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным	100	150	1,40	2,46	5,10	7,12	9,60	17,36	92,00	145,34	0,05	7,52	0,01	1,85	40,10	67,00	8,50	1,21
312	Пюре картофельное с маслом	150	200	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
234	Биточки из минтая	80	100	9,28	11,60	7,89	9,87	4,80	6,00	131,31	164,13	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
330	Соус сметанный	20	30	0,34	0,50	2,40	3,55	0,67	1,01	25,34	38,02	0,02	0,10	0,06	0,21	45,05	33,40	4,91	0,14
	Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	5,80	5,80	36,00	36,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	<b>Итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>34,32</b>	<b>24,95</b>	<b>34,32</b>	<b>84,97</b>	<b>129,23</b>	<b>497,31</b>	<b>684,43</b>	<b>0,51</b>	<b>33,45</b>	<b>1,24</b>	<b>4,38</b>	<b>212,44</b>	<b>400,52</b>	<b>133,60</b>	<b>7,69</b>

<b>Пятница</b>																			
№ рец-п-туры	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
67	Винегрет овощной	100	150	1,26	1,89	10,14	15,21	8,32	12,48	129,26	193,89	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
309	Рожки отварные	150	200	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,10	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
	Сыр	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0,00	0,00	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Булочка	100	100	7,28	7,28	13,33	13,33	56,87	56,87	575,00	575,00	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,90	21,56	1,09
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	<b>Итого:</b>			<b>23,75</b>	<b>32,42</b>	<b>33,84</b>	<b>43,76</b>	<b>148,00</b>	<b>199,45</b>	<b>1047,40</b>	<b>1228,11</b>	<b>0,53</b>	<b>27,43</b>	<b>1,46</b>	<b>6,29</b>	<b>398,97</b>	<b>540,40</b>	<b>138,68</b>	<b>7,16</b>
<b>Неделя вторая: Понедельник</b>																			
209	Яйцо варёное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
175	Каша вязкая из риса и пшена с маслом	200	200	4,10	4,10	4,94	4,94	17,16	17,16	131,70	131,70	0,08	0,00	0,08	0,90	90,82	136,30	14,10	1,57
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,63	4,63	3,02	3,02	18,39	18,39	114,30	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Масло сливочное	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,10	0,10	66,00	66,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>43,91</b>	<b>59,81</b>	<b>22,04</b>	<b>18,62</b>	<b>106,43</b>	<b>136,27</b>	<b>375,04</b>	<b>243,50</b>	<b>14,85</b>	<b>24,78</b>	<b>0,30</b>	<b>1,90</b>	<b>432,40</b>	<b>536,90</b>	<b>53,14</b>	<b>2,46</b>

<b>Вторник</b>																			
№ рец-тур-ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Свекольник с курицей	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	125,00	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
309	Рожки отварные с маслом	150	200	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,10	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
73	Икра кабачковая	100	150	1,37	2,05	5,23	7,84	7,36	11,04	78,65	117,98	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	<b>Итого:</b>			<b>17,48</b>	<b>25,79</b>	<b>20,17</b>	<b>28,01</b>	<b>121,43</b>	<b>166,09</b>	<b>559,90</b>	<b>725,23</b>	<b>0,66</b>	<b>35,18</b>	<b>2,56</b>	<b>7,60</b>	<b>155,39</b>	<b>272,62</b>	<b>176,74</b>	<b>10,53</b>
<b>Среда</b>																			
24	Салат из свежих огурцов и свежих помидоров с маслом	100	150	1,85	3,15	4,10	5,80	3,00	4,70	79,00	154,06	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46,00	14,30	0,04
171	Рис отварной	100	150	2,59	3,89	3,39	5,09	26,85	40,28	150,12	225,18	0,00	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
243	Сосиска отварная	20	30	7,00	10,50	11,00	16,50	0,00	0,00	127,00	190,50	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
	Соус томатный	20	30	0,11	0,16	0,73	1,10	1,05	1,57	11,23	16,85	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
360	Кисель из варенья	200	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	<b>Итого:</b>			<b>42,91</b>	<b>69,06</b>	<b>21,50</b>	<b>32,29</b>	<b>130,42</b>	<b>193,07</b>	<b>483,78</b>	<b>703,18</b>	<b>14,85</b>	<b>33,43</b>	<b>0,06</b>	<b>9,31</b>	<b>152,94</b>	<b>188,66</b>	<b>36,29</b>	<b>4,49</b>

<b>Четверг</b>																			
№ рец-тур-ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
52	Салат из свеклы отварной	100	150	1,43	2,15	5,09	7,64	9,50	14,25	75,35	113,03	14,50	0,01	0,06	72,05	66,10	33,00	2,20	14,5
	Печень (говяжья) по строгановски	100	120	21,20	25,55	26,32	31,58	4,27	5,13	336,50	403,80	0,05	3,50	5240,00	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1
312	Пюре картофельное с маслом	150	200	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
	Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	5,80	5,80	36,00	36,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,6
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,5
	<b>Итого:</b>			<b>57,83</b>	<b>83,96</b>	<b>39,95</b>	<b>51,30</b>	<b>113,37</b>	<b>173,74</b>	<b>608,55</b>	<b>767,17</b>	<b>29,49</b>	<b>53,54</b>	<b>5240,18</b>	<b>72,50</b>	<b>155,64</b>	<b>243,60</b>	<b>64,73</b>	<b>17,88</b>
<b>Пятница</b>																			
	Салат из свежей капусты с морковью	100	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,00	23,50	1,95
143	Рагу овощное	100	150	1,81	2,72	7,25	10,88	11,01	16,51	116,58	174,87	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
288	Птица отварная	125	125	9,80	9,80	6,88	6,88	0,28	0,28	130,13	13,13	0,07	0,00	0,00	0,07	78,5	109,00	15,50	0,12
	Соус томатный	20	30	0,11	0,16	0,73	1,10	1,05	1,57	11,23	16,85	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
377	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240,00	190,00	228,00	0,20	1,40
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Булочка	100	100	7,28	7,28	13,33	13,33	56,87	56,87	575,00	575,00	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,90	21,56	1,09
	<b>Итого:</b>			<b>27,17</b>	<b>33,53</b>	<b>31,49</b>	<b>37,69</b>	<b>125,32</b>	<b>158,54</b>	<b>946,76</b>	<b>928,47</b>	<b>2,06</b>	<b>49,41</b>	<b>4,59</b>	<b>242,01</b>	<b>422,38</b>	<b>739,75</b>	<b>162,38</b>	<b>12,95</b>