

Согласовано

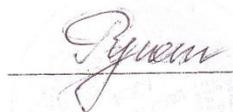
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Белгородской области в
Яковлевском районе



Сучалкин Б.Н.

Утверждаю

Директор МБОУ «Мощенская ООШ»



Русанова О.П.



Перспективное меню
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
« Мощенская основная
общеобразовательная школа
Яковлевского района Белгородской
области»



МБОУ «Мощенская ООШ»

10- дневное перспективное меню

(осеннее-зимний период)

2018-2019 учебного года

Директор школы: Русанова О.П.

Повар: Стебихова А.В.

Ответственный за организацию горячего питания: Воронова О.Н.

Меню:1 неделя, день 1, понедельник

Категория Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
СУП 0101	Суп рисовый	250	4,45	7,25	19,16	160	0,12	17,24	0,94	0,16	35,55	83,24	29,62	1,23
ГАР 0309	Макароны отварные с маслом	100	5,51	6,43	36,67	227								
ПОРЦ 003	Курица отварная	65	11,11	21,97		243,75	0,065				17,39	26,78	14,3	2,7
ПОРЦ 004	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	74	0,08				9,6	44,8	15,2	0,84
ПЛ338	Яблоко	150	2,25		3,33	141								
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08

	Печенье	50	5,86	0,7	5,8	150								
	Молоко	200	0,08	0,08	21,92	89	0,01	2,05	0,01	0,12	3,6	2,2	1,8	0,45
	Всего		31,28	41,95	116,01	1117,55	0,305	55,5	1,87	0,4	108,21	188,78	77,64	5,85
	Обед													
ГАР 0304	Гречка отварная	100	6,85	7,63	33,61	231	0,23		0,03		30,55	162,87	109,13	3,78
ПОР 003	Биточек куриный	65	11,96	23,66		262,5	0,07				18,73	28,84	15,4	2,9
080	Сок	200	11,2	5,01	8,21	123,2	0,06	1,6	0,05		240	192	30	0,21
ПОРЦ003	Кекс	50	8,55	16,9		187,5	0,05				13,0	71,0	10,0	0,95
ПОРЦ 004	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	74	0,08				9,6	44,8	15,2	0,84
	Всего в обед		32,26	36,3	45,15	878,2	0,36	1,6	0,08		289,28	469,84	154,53	6,89
	Полдник													
МУЧ 04/1	Оладьи с повидлом	200	14,57	16,24	92,71	576	0,21	0,98	0,04	0,1	192,5	213,67	35,31	1,45
	Йогурт	200	1,0	6,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14	14	8	2,8
	Всего		15,57	22,44	112,91	668	0,23	4,98	0,04	0,3	206,5	227,67	43,31	4,25

	Итого:		79,11	100,69	274,07	2663,75	0,895	62,08	1,99	0,7	603,99	886,29	275,48	16,99
--	---------------	--	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Меню: 1 неделя, день 2, вторник

Категория: Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № реп	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
СУ П 010 2	Суп гороховый	250	9,34	7,52	24,03	201	0,32	14,5	0,92	0,15	43,07	120,87	43,95	2,68
ГАР 031 2	Картофель пюре	100	3,28	5,01	22,09	147	0,14	25,96	0,05	0,13	60,93	97,29	33,98	1,32
Рыб а	Биточки рыбные	65	14,83	7,65	3,58	142	0,12	3,9	0,91	0,08	47,24	193,88	33,03	0,87

229														
ПО РЦ 004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	74	0,08				9,6	44,8	15,2	0,84
	Молоко	200	11,2	5,01	8,21	123,2	0,06	1,6	0,05		240	192	30	0,21
	Пряники	50	1,4	36,5	180	230,4								
	Яблоко	100	1,3		1,5	70,0								
	Всего завтрак:		43,37	62,33	265,18	970,4	0,77	71,16	3,13	0,76	416,24	676,64	176,46	6,9
	Обед													
КА Ш 017 5	Рис отварной	100	5,97	3,27	43,34	227	0,13	1,3	0,02		126,57	155,27	36,77	0,71
	Гуляш	65	5,97	3,27	43,34	227	0,13	1,3	0,02		126,57	155,27	36,77	0,71
ПО РЦ 004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	74	0,08				9,6	44,8	15,2	0,84
НА П37 6	Чай	200			21,92	89	0,01	2,05	0,91	0,12	3,6	2,2	1,8	0,45
	Вафли	50	1,4	36,5	180	230,4								

	Завтрак													
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
БРЩ 082	Борщ с картошкой и капустой	250	4,57	8,09	16,05	155	0,09	24,47	0,93	0,18	60,05	82,65	29,7	3,01
МЯСО 265	Плов из говядины	150	9,8	35,18	37,91	507	0,26	2,53	1,35	0,11	33,15	156,15	43,2	2,14
ПОРЦ 004	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,3	0,55	18,8	92,5	0,10				12,0	56,0	19,0	1,05
	Молоко	200	14	6,26	10,26	154	0,08	2	0,06		300	240	37,5	0,26
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Всего :		36,11	57,13	154,97	1007,3	0,64	54,7	2,4	1,29	490,92	615,38	165,9	11,64
	Обед													
ГАР о309	Карт. пюре с салатом овощным	200	5,74	7,21	25,79	191	0,08	1,63	0,05		166,32	131,2	21,05	3,33
ПОР 003	Тефтели	65	11,96	23,66		262,5	0,07				18,73	28,84	15,4	2,9
ПЛОД 338	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	6,02	4		0,2	14	14	8	2,8

КАШ 0173	Каша пшеничная	100	9,17	11,95	41,87	312	0,26	1,3	0,07		131,92	241,6	114,04	3,42
ПОРЦ 003	Гуляш	65	11,11	21,97		243,75	0,065				17,39	26,78	14,3	2,7
ПОРЦ 004	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,32	0,22	7,52	37	0,04				4,8	22,4	7,6	0,42
080	Какао	200	14	6,26	10,26	154	0,08	2,0	0,06		300	240	37,5	0,26
	Пряник	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0,02				5,0	16,5	1,0	0,3
	Всего обед:		35,88	41,58	92,68	917,8	0,425	3,3	0,13		454,31	524,88	166,84	6,68
	Полдник													
НАП 376	Йогурт	200	0,2	0,05	20	81		0,1			5,35	8,24	4,4	0,83
ПЛОД 338	Яблоко	150	2,25		33	141								
	Печенье	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0,04				4,5	20,5		0,3
	Всего полдник:		5,65	1,6	92	400,9	0,06	4		0,2	18,5	34,5	8	3,1

	Итого:		86,4	92,28	333,73	2516,15	0,925	86,52	1,2	1,47	821,45	1091,79	293,36	19,13
--	---------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

Меню: **1 неделя, день 5, пятница**

Категория: Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
БРЦ 082	Борщ	250	4,57	8,09	16,05	155	0,09	24,47	0,93	0,18	60,05	82,65	29,7	3,01
ГАР 0304	Гречка отварная с маслом	100	6,85	7,63	33,61	231	0,23		0,03		30,55	162,87	109,13	3,78
ПОРЦ 003	Биточек курин.	65	11,11	21,97		243,75	0,06				16,9	92,3	13,0	1,23

ПОРЦ 004	Хлеб	50	3,3	0,55	18,8	92,5	0,1				12,0	56,0	19	1,05
НАП	Молоко	200	0,2	0,05	20	81		0,1			5,35	8,24	4,4	0,83
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,04				10	35	6,5	0,5
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	150	0,2		3,33	14,0								
	Всего завтрак:		32,71	14,39	171,14	1205,5	0,57	50,25	2,16	0,58	140,25	589,76	202,03	11,38
	Обед													
КАШ 0175	Макароны отварные с маслом	100	5,97	3,27	43,34	227	0,13	1,3	0,02		126,57	155,27	36,77	0,71
ПОРЦ 003	Котлета	65	11,11	21,97		243,75	0,065				17,39	26,78	14,3	2,7
НАП 376	Чай	200			21,92	89	0,01	2,05	0,01	0,12	3,6	2,2	1,8	0,45

ГАР 0304	Гречка отварная	100	6,85	7,63	33,61	231	0,23		0,03		30,55	162,87	109,13	3,78
ПОРЦ 003	Рагу с мясом	65	11,11	21,97		243,75	0,06				16,9	92,3	13,0	1,23
	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0,04				4,5	20,5		0,3
	Сок фруктовый	200			23	92	0,03	5,02	0,03	0,12	3,6	2,2	1,8	0,5
	Всего обед:		20,36	31	95,41	734,65	0,36	5,02	0,06	0,12	55,55	277,87	123,93	5,81
	Полдник													
МУЧ 04/1	Сырники с повидлом	200	14,57	16,24	92,71	576	0,21	0,98	0,04	0,1	192,5	213,67	35,31	1,45
НАП 376	Чай	200			21,92	89	0,01	2,05	0,91	0,12	3,6	2,2	1,8	0,45
	Всего полдник:		14,77	31,06	112,71	657	0,21	1,08	0,4	0,1	197,85	221,91	39,71	2,28
	Итого:		69,82	110,08	417,04	2619,7	1,135	46,4	1,44	1,37	414,03	795,55	284,49	20,52

Меню: 2 неделя, день 7, вторник

Категория Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
СУП 0102	Суп полевой	250	9,34	7,52	24,03	201	0,32	14,5	0,92	0,15	43,07	120,87	43,95	2,68
ГАР 0312	Картофельное пюре	100	3,28	5,01	22,09	147	0,14	25,96	0,05	0,13	60,93	97,29	33,98	1,32
Рыба 229	Биточек рыбный	65	14,83	7,65	3,58	142	0,12	3,9	0,91	0,08	47,24	193,88	33,03	0,87
ПОРЦ	Хлеб ржано-	40	2,64	0,44	15,04	74	0,08				9,6	44,8	15,2	0,84

004	пшеничный													
080	Молоко	200	11,2	5,01	8,21	123,2	0,06	1,6	0,05		240	192	30	0,21
	Пряники	50	1,4	36,5	180	230,4								
ПЛОДЗ8	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Всего завтрак		20,68	50,52	211,38	1169,35	0,57	45,07	3,68	0,71	138,56	356,3	114,52	8,23
	Обед													
КАШ 0173	Рис отварной	100	9,17	11,95	41,87	312	0,26	1,3	0,07		131,92	241,6	114,04	3,42
	Гуляш	65	9,17	11,95	41,87	312	0,26	1,3	0,07		131,92	241,6	114,04	3,42
НАП 376	Чай	200			21,92	89	0,01	2,05	0,91	0,12	3,6	2,2	1,8	0,45
	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0,02				5,0	16,5	1,0	0,3
	Всего обед:		24,77	19,61	92,68	637,5	0,36	3,3	0,13		436,92	498,1	152,54	3,98
	Полдник													
	Какао	200	1,0	0,2	20,2	92	0,2	4		0,2	14	14	8	2,8
МУЧ 04/1	Бутерброд с колбасой	70	14,57	16,24	92,71	576	0,21	0,98	0,04	0,1	192,5	213,67	35,31	1,45
МУЧ	Печенье	50	14,57	16,24	92,71	576	0,21	0,98	0,04	0,1	192,5	213,67	35,31	1,45

04/1														
	Всего полдник:		17,97	17,84	151,71	835,9	0,45	4,98	0,04	0,3	211	248,17	74	4,55
	Итого:		63,42	87,97	455,77	2642,75	1,38	53,35	3,85	1,01	786,48	1102,57	341,96	16,76

Меню: 2 неделя, день 8, среда

Категория: Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
БРЦ 082	Борщ	250	4,57	8,09	16,05	155	0,09	24,47	0,93	0,18	60,05	82,65	29,7	3,01
ГАР 0304	Плов	150	6,85	7,63	33,61	231	0,23		0,03		30,55	162,87	109,13	3,78
ПОРЦ	Хлеб	50	3,3	0,55	18,8	92,5	0,1				12,0	56,0	19	1,05

004														
	Молоко	200	14	6,26	10,26	154	0,08	2	0,06		300	240	375	0,5
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,04				10	35	6,5	0,5
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
ПЛОД 338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Всего завтрак:		65,09	56,45	139,05	1313,8	0,68	41,67	1,16	1,08	480,24	840,67	581,07	14,75
	Обед													
КАШ 0175	Каша гречневая	100	5,97	3,27	43,34	227	0,13	1,3	0,02		126,57	155,27	36,77	0,71
ПОРЦ 003	Биточек куриный	65	11,11	21,97		243,75	0,065				17,39	26,78	14,3	2,7
НАП 376	Сок	200			21,92	89	0,01	2,05	0,01	0,12	3,6	2,2	1,8	0,45
	Кекс	50	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3

	Всего обед:		17,08	25,78	79,96	625,75	0,245	18,35	0,07	1,02	171,56	200,75	66,37	7,16
	Полдник													
МУЧ 04/1	Сырники с повидлом	200	14,57	16,24	92,71	576	0,21	0,98	0,04	0,1	192,5	213,67	35,31	1,45
НАП 376	Чай	200	0,2	0,05	20	81		0,01			5,35	8,24	4,4	0,83
	Всего полдник:		14,77	31,06	112,71	657	0,21	1,08	0,4	0,1	197,85	221,91	39,71	2,28
	Итого:		96,94	113,29	331,72	2596,55	1,135	61,1	1,63	2,2	849,65	1263,33	687,15	24,19

Меню: 2 неделя, день 9, четверг

Категория: Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
СУП	Суп с	250	9,34	7,52	24,03	201	0,32	14,5	0,92	0,15	43,07	120,87	43,95	2,68

0102	пшеном													
ГАР 0304	Вермишель с маслом	100	6,85	7,63	33,61	231	0,23		0,03		30,55	162,87	109,13	3,78
ПОРЦ 003	Тефтеля куриная	65	11,11	21,97		243,75	0,06				16,9	92,3	13,0	1,23
ПОРЦ 004	Хлеб	50	3,3	0,55	18,8	92,5	0,1				12,0	56,0	19	1,05
НАП 376	Молоко	200	0,2	0,05	20	81		0,1			5,35	8,24	4,4	0,83
	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0,02				5,0	16,5	1,0	0,3
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
ПЛОД 338	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Всего		35,96	50,01	185,63	1328,1	0,87	76,66	3,28	1,47	198,62	546,04	240,22	14,95

	завтрак													
	Обед													
ГАР 0309	Картофель тушеный	100	5,97	3,27	43,34	227	0,13	1,3	0,02		126,57	155,27	36,77	15
ПОРЦ 003	Фрикадельки	65	11,11	21,97		243,75	0,06				16,9	92,3	13,0	1,23
ИОГ 080	Иогурт	200	11,2	5,01	8,21	123,20	0,06	1,6	0,05		240	192	30	0,21
	Всего обед		17,28	25,29	63,34	551,75	0,19	1,31	0,02		148,82	255,81	54,16	17,06
	Полдник													
МУЧ 04/1	Кекс	50	14,57	16,24	92,71	576	0,21	0,98	0,04	0,1	192,5	213,67	35,31	1,45
ИОГ 080	Какао	200	11,2	5,01	8,21	123,20	0,06	1,6	0,05		240	192	30	0,21
ПЛОД 338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Всего полдник		26,57	21,9	157,52	846,2	0,31	17,59	0,13	1	461,85	430,41	83,21	5,79
	Итого		79,81	97,2	406,49	2726,05	1,37	95,56	3,43	2,47	809,29	740,26	377,59	37,8

Меню 2 неделя, день 10, пятница

Категория: Школьники (7-15 лет), сезон осенне-зимний

№ № 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
БРЦ 082	Борщ с капустой и картофелем	250	4,57	8,09	16,05	155	0,09	24,47	0,93	0,18	60,05	82,65	29,7	3,01
ГАР	Гречка отварная с маслом	100	9,8	35,18	37,91	507	0,26	2,53	1,35	0,11	33,15	156,15	43,2	2,14
	Котлета кур	65	11,11	21,97		243,75	0,06				16,9	92,3	13,0	1,23
ПОРЦ 004	Хлеб	50	3,3	0,55	18,8	92,5	0,1				12,0	56,0	19	1,05
	Молоко	200	14	6,26	10,26	154	0,08	2	0,06		300	240	375	0,5

ПЛОД 338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,04				10	35	6,5	0,5
	Мёд	10	0,08		8,03	32,8		0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Всего завтрак:		48,67	83,66	153,62	1553,55	0,69	54,7	2,34	1,29	513,32	722,18	522,9	15,31
	Обед													
	Пшено отвар- ное с маслом	100	9,94	3,56	60,76	316	0,22	1,51	0,02		139,91	256,4	16,28	2,63
	Рагу с мясом	150	9,94	3,56	60,76	316	0,22	1,51	0,02		139,91	256,4	16,28	2,63
НАП 376	Чай	200	0,2	0,05	20	81		0,01			5,35	8,24	4,4	0,83
	Кекс	50	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0,04	0,9	24	16,5	13,5	3,3
	Всего обед		10,54	4,16	98,46	474	0,29	21,53	0,09	1,02	167,51	275,1	31,58	6,43
	Полдник													
	Кекс	50	2,4	1,4	38,8	167,9	0,04				4,5	20,5		0,3
ИОГ	Йогурт	200	11,2	5,01	8,21	123,20	0,06	1,6	0,05		240	192	30	0,21

080														
	Всего полдник		25,77	21,25	100,92	699,2	0,27	2,58	0,09	0,1	432,5	405,67	65,31	1,66
	Итого:		84,98	109,07	353	2726,75	1,25	78,81	2,52	2,41	113,33	1402,95	619,79	23,4