

**СОГЛАСОВАНО**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Уссурийск

« 21 » 01 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОБУ Покровской начальной школы  
/Е.В. Нестеренко/  
« 21 » 01 2019 г.

**Перспективное меню МОБУ Покровская СОШ  
(многолетние и малоимущие)**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: 11 -17 лет**

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	43	Белокочанно	100,00	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	0,10	37,37	27,61	15,16	0,51
Сб.2008	359	макаронные изделия отварные	200	7,360	6,020	35,260	224,66	0,060	-0,720	0,030	0,080	5,930	35,010	7,680	0,750
Сб.2008	278	котлета	100	7,860	7,980	9,320	140,54	0,000	0,600	0,000	0,000	34,400	0,000	17,840	0,800
Сб.2008	377	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,14	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008	480	Хлеб	20	1,550	0,530	10,650	53,57	0,085	-	-	-	29,620	-	3,200	0,540
Сб.2008	442	сок абрикосовый	200	1,000	0,200	25,400	107,40	0,040	8,000	0,000	0,000	40,000	36,000	20,000	0,400
<b>Итого за завтрак</b>			<b>840</b>	<b>23,690</b>	<b>20,950</b>	<b>97,360</b>	<b>672,750</b>	<b>0,150</b>	<b>36,700</b>	<b>0,040</b>	<b>1,280</b>	<b>290,140</b>	<b>272,480</b>	<b>153,930</b>	<b>20,270</b>
<b>Итого за день</b>			<b>840</b>	<b>23,69</b>	<b>20,95</b>	<b>97,36</b>	<b>672,75</b>	<b>0,15</b>	<b>36,70</b>	<b>0,04</b>	<b>1,28</b>	<b>290,14</b>	<b>272,48</b>	<b>153,93</b>	<b>20,27</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	38	Салат из моркови с яблоком	100	1,080	0,180	8,620	40,420	0,050	6,250	-	1,620	24,280	44,000	30,750	1,080
Сб.2008	355	Рис отварной	200	4,870	7,170	48,800	279,210	0,030	-	0,030	0,075	1,170	59,330	18,650	0,510
Сб.2008	360	изделия колбасные варенные	100	9,360	15,080	0,000	173,160	0,110	-	5,000	-	14,000	89,000	11,000	0,800
Сб.2008	377	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008	480	Хлеб	20	1,550	0,530	10,650	53,570	0,085	-	-	-	29,620	-	3,200	0,540
Сб.2008	442	сок яблочный	200	1,000	0,200	20,200	86,600								
<b>Итого за завтрак</b>			<b>820</b>	<b>22,370</b>	<b>24,300</b>	<b>95,980</b>	<b>692,100</b>	<b>0,285</b>	<b>9,920</b>	<b>5,040</b>	<b>1,705</b>	<b>181,620</b>	<b>377,870</b>	<b>162,680</b>	<b>21,350</b>
<b>Итого за день</b>			<b>820</b>	<b>22,370</b>	<b>24,300</b>	<b>95,980</b>	<b>692,100</b>	<b>0,285</b>	<b>9,920</b>	<b>5,040</b>	<b>1,705</b>	<b>181,620</b>	<b>377,870</b>	<b>162,680</b>	<b>21,350</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	71	огурцы свежие	100	1,100	0,200	3,800	21,400	0,030	17,500	0,000	1,880	14,000	31,460	20,000	0,900
Сб.2008	353	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,940	7,480	47,780	298,200	0,140	-	0,020	0,050	17,300	278,000	90,000	5,260
Сб.2008	317	Тефтели мясные с соусом	100	7,610	9,370	9,870	154,250	0,090	5,010	0,030	0,270	23,880	72,460	16,850	0,930
Сб.2008	680	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008	480	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	458	апельсин	100	0,900	0,200	8,100	37,800	0,040	60,000	0,000	0,000	34,000	23,000	13,000	0,300
<b>Итого за завтрак</b>			<b>740,000</b>	<b>27,160</b>	<b>19,450</b>	<b>98,560</b>	<b>677,930</b>	<b>0,740</b>	<b>8,680</b>	<b>0,060</b>	<b>0,330</b>	<b>260,970</b>	<b>536,000</b>	<b>245,330</b>	<b>26,890</b>
<b>Итого за день</b>			<b>740</b>	<b>27,160</b>	<b>19,450</b>	<b>98,560</b>	<b>677,930</b>	<b>0,740</b>	<b>8,680</b>	<b>0,060</b>	<b>0,330</b>	<b>260,970</b>	<b>536,000</b>	<b>245,330</b>	<b>26,890</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	94	суп молочный с пшеном	250	7,250	6,850	23,210	183,490	0,140	1,140	38,250	0,075	202,400	194,730	37,030	0,680
Сб.2008	30	масло сливочное	20	3,120	7,560	19,560	158,760	0,000	0,000	0,040	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Сб.2008	480	хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	377	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008		печенье	30	4,100	7,300	22,300	171,300	0,020	0,000	3,000	0,000	9,000	27,000	6,000	0,600
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540,000</b>	<b>22,080</b>	<b>23,910</b>	<b>94,080</b>	<b>679,830</b>	<b>0,610</b>	<b>4,810</b>	<b>38,300</b>	<b>0,110</b>	<b>398,080</b>	<b>382,170</b>	<b>155,680</b>	<b>20,750</b>
<b>Итого за день</b>			<b>540</b>	<b>22,080</b>	<b>23,910</b>	<b>94,080</b>	<b>679,830</b>	<b>0,610</b>	<b>4,810</b>	<b>38,300</b>	<b>0,110</b>	<b>398,080</b>	<b>382,170</b>	<b>155,680</b>	<b>20,750</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	36	салат из отварной моркови с яблоками	100	1,790	8,840	8,120	119,200	0,030	3,260	-	0,240	16,640	28,990	20,340	0,840
Сб.2008	362	Картофельное пюре	200	4,080	6,400	27,260	182,960	0,190	27,200	0,030	0,190	13,350	73,640	28,640	1,140
Сб.2008	274	Рыба тушеная с овощами	80	7,420	4,020	3,420	79,540	0,008	0,720	-	1,840	22,000	125,960	12,380	0,130
Сб.2008	377	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008	480	Хлеб	40	1,550	1,060	21,300	100,940	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008		печенье	30	2,200	2,900	22,300	124,100	0,050	0,210	0,050	0,350	129,320	183,980	6,000	0,620
<b>Итого за завтрак</b>			<b>650</b>	<b>21,550</b>	<b>24,360</b>	<b>90,110</b>	<b>665,880</b>	<b>0,718</b>	<b>35,06</b>	<b>0,09</b>	<b>2,63</b>	<b>353,1</b>	<b>598,11</b>	<b>172,84</b>	<b>22,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>650</b>	<b>21,55</b>	<b>24,36</b>	<b>90,11</b>	<b>665,88</b>	<b>0,718</b>	<b>35,06</b>	<b>0,09</b>	<b>2,63</b>	<b>353,1</b>	<b>598,11</b>	<b>172,84</b>	<b>22,23</b>
<b>Итого за 1-ую неделю</b>			<b>3590</b>	<b>116,85</b>	<b>112,97</b>	<b>476,09</b>	<b>3373,33</b>	<b>2,503</b>	<b>95,17</b>	<b>43,53</b>	<b>6,055</b>	<b>1483,91</b>	<b>2166,63</b>	<b>890,46</b>	<b>111,49</b>

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	304	Солянка сборная с мясом	200	10,340	10,700	10,700	180,460	0,060	7,180	0,016	0,150	29,690	113,240	24,260	2,220
Сб.2008	4а	сыр	20	3,120	7,570	19,570	158,890	0,140	0,240	0,070	0,150	344,430	192,000	18,300	1,050
Сб.2008	442	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008	480	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	60,000	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	458	яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,03	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
Сб.2008		печенье витаминизиров.	30	2,200	2,900	22,300	124,100	0,050	0,210	0,050	0,350	129,320	183,980	6,000	0,620
<b>Итого за завтрак</b>			<b>590</b>	<b>23,670</b>	<b>23,770</b>	<b>91,380</b>	<b>674,130</b>	<b>0,880</b>	<b>20,690</b>	<b>0,100</b>	<b>5,060</b>	<b>577,110</b>	<b>592,800</b>	<b>167,540</b>	<b>23,600</b>
<b>Итого за день</b>			<b>590</b>	<b>23,670</b>	<b>23,770</b>	<b>91,380</b>	<b>674,130</b>	<b>0,880</b>	<b>20,690</b>	<b>0,100</b>	<b>5,060</b>	<b>577,110</b>	<b>592,800</b>	<b>167,540</b>	<b>23,600</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	94	суп молочный с пшеном	250	7,250	6,850	23,210	183,490	0,140	1,140	38,250	0,000	202,400	194,730	37,030	0,680
Сб.2008	30	масло сливочное	15	2,340	5,670	14,670	119,070	0,000	0,000	0,040	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Сб.2008	680	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008	480	хлеб	40	1,550	1,060	21,300	100,940	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	476	пирожки печеные с повидлом	100	6,160	3,020	39,490	209,780	0,100	1,100	0,010	0,850	12,760	37,930	10,230	1,120
<b>Итого за завтрак</b>			<b>605</b>	<b>21,810</b>	<b>17,740</b>	<b>106,38</b>	<b>672,420</b>	<b>0,736</b>	<b>162,62</b>	<b>1,26</b>	<b>3,76</b>	<b>156,24</b>	<b>459,2</b>	<b>104,39</b>	<b>6,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>605</b>	<b>21,81</b>	<b>17,74</b>	<b>106,38</b>	<b>672,42</b>	<b>0,736</b>	<b>162,62</b>	<b>1,26</b>	<b>3,76</b>	<b>156,24</b>	<b>459,2</b>	<b>104,39</b>	<b>6,66</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	355	Огурец свежий	100	1,100	0,200	3,800	21,400	0,006	17,500	0,000	0,000	14,000	7,200	20,000	0,900
Сб.2008	359	макаронные изделия отварные	200	7,360	6,020	35,260	224,660	0,060		0,030	0,080	5,930	35,010	7,680	0,750
Сб.2008	9	Сосиска	80	4,090	7,100	0,480	82,180	0,070	0,000	0,000	0,000	9,280	0,000	0,000	0,540
Сб.2008	480	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	377	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,350	185,540	99,080	18,420
Сб.2008		печенье	30	4,100	7,300	22,300	171,300								
<b>Итого за завтрак</b>			<b>700</b>	<b>24,26</b>	<b>22,82</b>	<b>90,85</b>	<b>665,82</b>	<b>0,93</b>	<b>23,09</b>	<b>52,06</b>	<b>0,16</b>	<b>376,23</b>	<b>445,12</b>	<b>159,13</b>	<b>22,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>700</b>	<b>24,260</b>	<b>22,820</b>	<b>90,850</b>	<b>665,820</b>	<b>0,930</b>	<b>23,090</b>	<b>52,060</b>	<b>0,160</b>	<b>376,230</b>	<b>445,120</b>	<b>159,130</b>	<b>22,400</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	94	суп молочный с кукурузной крупой	250	6,210	6,380	20,630	164,780	0,110	1,140	38,250	0,190	202,100	141,560	36,130	0,690
Сб.2008	377	чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	9,080	18,420
Сб.2008	338	Яблоко	150	0,600	0,600	14,700	66,600	66,600				17,500		18,000	3,460
Сб.2008	3	бутерброд с сыром, маслом	50	6,240	15,130	39,130	317,650	0,030	0,090	0,230	0,120	106,000	6,400	4,800	0,120
Сб.2008	480	Хлеб	20	1,550	0,530	10,650	53,570	0,085	-	-	-	29,620	-	3,200	0,540
<b>Итого за завтрак</b>			<b>670,000</b>	<b>19,110</b>	<b>23,780</b>	<b>92,820</b>	<b>661,740</b>	<b>66,835</b>	<b>4,900</b>	<b>38,490</b>	<b>0,320</b>	<b>467,770</b>	<b>333,500</b>	<b>71,210</b>	<b>23,230</b>
<b>Итого за день</b>			<b>670,00</b>	<b>19,110</b>	<b>23,780</b>	<b>92,820</b>	<b>661,740</b>	<b>66,835</b>	<b>4,900</b>	<b>38,490</b>	<b>0,320</b>	<b>467,770</b>	<b>333,500</b>	<b>71,210</b>	<b>23,230</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11 -17 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб.2008	362	Картоф. пюре	200	4,080	6,400	27,260	182,960	0,030	0,000	0,030	0,170	76,200	59,330	18,050	0,510
Сб.2008	318	Котлеты мяс. с соусом	100/20	7,610	9,370	9,870	154,250	0,060	3,510	0,020	0,190	16,720	50,720	11,800	0,650
Сб.2008	355	Салат из свежих огурцов	100	0,740	2,080	2,360	31,120	0,030	10,300	-	2,160	22,690	38,150	13,170	0,550
Сб.2008	377	Чай с лимоном	200	4,510	1,140	7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
Сб.2008		печенье затяжное	30	4,100	7,300	22,300	171,300	0,020	0,000	3,000	0,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Сб.2008	480	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
<b>Итого за завтрак</b>			<b>690,000</b>	<b>24,140</b>	<b>27,350</b>	<b>90,800</b>	<b>705,910</b>	<b>0,720</b>	<b>44,680</b>	<b>0,060</b>	<b>2,550</b>	<b>224,550</b>	<b>348,050</b>	<b>159,090</b>	<b>21,840</b>
<b>Итого за день</b>			<b>690</b>	<b>24,140</b>	<b>27,350</b>	<b>90,800</b>	<b>705,910</b>	<b>0,720</b>	<b>44,680</b>	<b>0,060</b>	<b>2,550</b>	<b>224,550</b>	<b>348,050</b>	<b>159,090</b>	<b>21,840</b>
<b>Итого за 2-ую неделю</b>			<b>3255</b>	<b>112,990</b>	<b>115,460</b>	<b>472,230</b>	<b>3380,020</b>	<b>70,101</b>	<b>255,980</b>	<b>91,970</b>	<b>11,850</b>	<b>1801,900</b>	<b>2178,670</b>	<b>661,360</b>	<b>97,730</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>6845</b>	<b>229,840</b>	<b>228,430</b>	<b>948,320</b>	<b>6753,350</b>	<b>72,604</b>	<b>351,150</b>	<b>135,500</b>	<b>17,905</b>	<b>3285,810</b>	<b>4345,300</b>	<b>1551,820</b>	<b>209,220</b>