

Согласовано

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Карелия»

Согласовано

МОУ Кончезерская СОШ

Директор

И.Ю.Новожилова

И.Ю. Новожилова

27.08.2020.



Перспективное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения

Кончезерская средняя общеобразовательная школа

Кондопожского муниципального района Республики Карелия

(МОУ Кончезерская СОШ)

(возрастная категория - 7-11 лет)

Неделя 1 Понедельник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
390	ЗАВТРАК Каша пшениная молочная	200	8,02	12,28	43,58	316,94	0,25	1,13	0,01		191,71	217,85	56,08	2,64		
959	Какао на молоке	200	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00		116,50	115,75	14,87	0,58		
15	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	-	72,80	2,7	0,8	21	-	100	-	13	4,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8		
338	Груши	150	0,4	0,3	10,3	47	1,3	5,6	0,2	-	1,9	-	3	13		
	Итого за завтрак		19,7	22,35	97,29	671,85	4,38	7,53	21,21	0,8	419,31	367,20	100,15	21,42		
	ОБЕД		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
14	Салат из сырых овошей с луком	60	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2	-	3,5	4		
197	Рассольник «Петербургский» с перловкой	200	1,94	2,83	14,59	91,60	0,07	5,58	0,07		21,71	55,32	22,07	0,92		
608	Шницель из говядины	100	15,28	11,41	14,84	223,18	0,07	0,00	0,00		12,20	133,31	21,44	2,40		
336	Капустга тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,70	3	25	44	0,7	6,2	-	6,4	-		
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,5	55,6	0,2	0,2	11	-	1,3	-	2,4	1,7		
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2	-	3,5	4		
	Итого за обед		23,22	28,68	97,16	742,48	10,34	226,78	111,07	0,7	47,81	188,63	59,31	13,02		
	Всего за День:		42,92	51,03	194,45	1414,33	14,72	234,31	132,28	1,5	467,12	555,83	159,46	34,44		

Неделя 1 Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
438	Омлет натуральный с маслом	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32		396,3	241,94	21,03	5,51				
	Йогурт	125	3,2	2,5	16	99	0,18	0,6	0,02	0	119	91	14	0,1				
2	Бутиерброд с повидлом	30/20	11,5	10,4	12,8	193,3	0	0,1	0	2,1	87,9	115,4	12,4	0,3				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,292	0,13	2,340	-	-	5,610	-	-	0,562				
338	Банан	150	0,5	1,5	21	96	0,09	10	-	-	0,6	-	-	8				
	Итого за завтрак		35,97	39,36	65,04	754,77	0,52	13,52	0,34	2,1	609,41	448,34	47,43	14,47				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
43	Салат из свежей капусты с луком	60	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	-	-	61	-	-	1				
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,9	0,6	6,1	32	0	1,2	-	-	4,2	-	-	0,2				
304	Плов из курицы	210	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52				
859	Компот из свежих плодов	200	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-				
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2		3,5	4				
	Итого за обед		22,81	17,67	47,29	433,35	3,77	159,31	43	0	97,1	210,63	44,56	7,72				
	Всего за день:		58,78	57,03	112,33	1188,12	4,29	172,83	43,34	2,1	706,51	658,97	91,99	22,19				

Неделя 1 Среда

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
469	Запеканка творожная со сушеным молоком	150/20	12.8	11.5	31.13	343.27	0.07	0.39	-	-	216.32	-	-	0.72				
943	Чай с сахаром	200	0.43	0	21.42	81	0	0.36	-	-	44.23	-	-	0.01				
3	Бутерброд сыром и маслом	30/16/5	2.094	4.998	10.320	92.059	0.228	0.045	-	-	48.400	-	-	0.300				
	Апельсин	220	1.4	0.3	12.1	64.2	0.1	37	9.8	0.3	47.2	31.9	18	0.5				
	Итого за завтрак		16,72	16,80	74,97	580,53	0,40	37,80	9,8	0,3	356,15	31,9	18	1,53				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	10	4,2	0,7	36,2	40,7	23,4					
102	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34		11.17			45.82		35.48	4.55				
255	Биточки рыбные (треска)	80	6.458	3.724	6.442	83.506	0.066	0.330	-	-	33.220	-	-	0.594				
692	Картофель отварной	150	1.404	2.418	14.569	82.014	0.107	17.8	-	-	9.26	-	-	-				
348	Компот из плодов сушеных	200	12.3	14.8	23.6	64.4	0.2	12.4	-	-	47.6	-	-	-				
	Хлеб ржаной	40	1	2.9	3.6	43.7	3.5	98	28		3.2		3.5	4				
	Итого за обед		32,79	32,90	73,63	483,36	3,92	149,70	32,2	0,7	175,3	40,7	62,38	9,14				
	Всего за день:		49,51	49,7	148,6	486,36	4,32	187,5	42	1	531,45	72,6	80,38	10,67				

Неделя 1 Четверг

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
536	Сосиски отварные	80/5	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	-	-	33,220	-	-	-	0,594			
688	Макаронны отварные	150	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-	-			
30	Помидор свежий	60	12,3	14,8	23,6	64,4	0,2	12,4	-	-	47,6	-	-	-	-			
959	Какао на молоке	200	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00	-	116,50	115,75	14,87	0,58				
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5				
	Итого за завтрак		25,0	24,91	80,02	434,53	0,50	67,53	9,8	0,3	253,78	147,65	32,87	1,67				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,85	4,1	3,0	79	0,053	4,74	0,03	2,61	19,45	46,0	14,3	0,044				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	9,83	8,88	16,8	169,34		11,17			45,82		35,48	4,55				
591	Гуляш из говядины	80/75	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	-	-	33,220	-	-	0,594				
679	Греча отварная	150	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-				
859	Компот из яблок	200	12,3	14,8	23,6	64,4	0,2	12,4	-	-	47,6	-	-	-				
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2		3,5	4				
	Итого за обед		32,84	36,82	68,01	521,96	3,93	144,44	28,03	2,4	158,55	46,0	53,28	9,19				
	Всего за день:		57,84	61,73	148,03	956,49	3,5	211,97	37,83	2,91	412,33	193,65	86,15	10,86				

Неделя 1 Питание

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
168	Завтрак Каша молочная рисовая	210	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00	-	-	116,50	115,75	14,87	0,58			
41	Масло сливочное	5	4,64	5,9	-	72,80	2,7	0,8	21	-	-	100	-	13	4,4			
	Йогурт	125	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8			
951	Кофе на молоке	200	0,4	0,3	10,3	47	1,3	5,6	0,2	-	-	1,9	-	3	13			
338	Яблоки	150	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28	-	-	3,2	-	3,5	4			
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	1,94	2,83	14,59	91,60	0,07	5,58	0,07	-	-	21,71	55,32	22,07	0,92			
	Итого за завтрак		14,62	15,8	71,9	490,21	7,7	109,98	49,27	0,8	0,8	252,51	204,67	69,64	23,7			
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
33	Салат из свеклы с маслом растительным	60	15,28	11,41	14,84	223,18	0,07	0,00	0,00	-	-	12,20	133,31	21,44	2,40			
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	-	-	25,52	103,97	32,01	1,29			
436	Жаркое по домашнему	160/80	9,83	8,88	16,8	169,34	-	11,17	-	-	-	45,82	-	35,48	4,55			
869	Кисель из свежих плодов	200	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	-	9,26	-	-	-			
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28	-	-	3,2	-	3,5	4			
	Итого за обед		33,34	30,17	63,40	637,03	3,80	136,84	31,96	0	0	96	237,28	92,43	12,24			
	Всего за день:		47,96	45,97	135,30	1127,24	11,5	246,82	81,23	0,8	0,8	348,51	441,95	162,07	35,94			

Неделя 2 Понедельник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
467	Пудинг творожный со сметаной	160/20	3.2	2.5	16	99	0.18	0.6	0.02	0	119	91	14	0.1				
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/10	11.5	10.4	12.8	193.3	0	0.1	0	2.1	87.9	115.4	12.4	0.3				
378	Чай с молоком	200	0.133	0.005	12.190	46.292	0.13	2.340	-	-	5.610	-	-	0.562				
	Итого за завтрак		14,83	12,91	40,99	338,59	0,31	3,04	0,02	2,1	212,51	206,4	26,4	0,97				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
15	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.5	1.5	21	96	0.09	10	-	-	0.6	-	-	8				
36	Свекольник со сметаной	250/10	2.3	7.1	9.3	110	0.03	36.7	-	-	61	-	-	1				
690	Печень по строгановски	100	0.9	0.6	6.1	32	0	1.2	-	-	4.2	-	-	0.2				
304	Рис отварной	150	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15	-	19.44	210.63	41.06	2.52				
868	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	14.5	55.6	0.2	0.2	11	-	1.3	-	2.4	1.7				
	Хлеб ржаной	40	1	2.9	3.6	43.7	3.5	98	28	-	3.2	-	3.5	4				
	Итого за обед		22.21	16.77	68.22	502.93	3.95	151.71	54	0	89.74	210.63	46.96	17.42				
	Всего за день:		37,04	29,68	109,21	841,52	4,26	154,75	54,02	2,1	302,25	417,03	73,36	18,39				

Неделя 2 Вторник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
177	Каша с изюмом	200/5	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	-	-	61	-	-	-	1			
41	Масло сливочное	5	0,9	0,6	6,1	32	0	1,2	-	-	4,2	-	-	-	0,2			
	Йогурт	125	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52				
959	Какао на молоке	200	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00	-	116,50	115,75	14,87	0,58				
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/16/5	15,28	11,41	14,84	223,18	0,07	0,00	0,00	-	12,20	133,31	21,44	2,40				
200	Апельсин	26	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	-	25,52	103,97	32,01	1,29				
	Итого за завтрак		45,06	33,01	80,86	790,02	0,38	53,38	18,96	0	238,86	563,66	109,38	7,99				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	9,83	8,88	16,8	169,34	-	11,17	-	-	45,82	-	35,48	4,55				
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	-	-	61	-	-	1				
245	Рыба припущенная (треска)	80/5	0,9	0,6	6,1	32	0	1,2	-	-	4,2	-	-	0,2				
128	Картофельное пюре	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52				
374	Компот из апельсинов	200	0,36	0,21	10,55	45,51	1,3	3,2	2,2	-	3,8	-	-	-				
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28	-	3,2	-	3,5	4				
	Итого за обед		31,6	24,36	60,07	599,84	4,96	155,88	45,2	0	137,46	210,63	80,04	12,27				
	Всего за день:		76,66	57,37	140,93	1389,86	5,34	209,26	64,16	0	376,32	774,29	189,42	20,26				

Неделя 2 Среда

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
286	Тефтели из говядины	80/30	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	-	-	33,220	-	-	-	0,594			
679	Греча отварная	150	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-	-			
71	Помидор свежий	60	12,3	14,8	23,6	64,4	0,2	12,4	-	-	47,6	-	-	-	-			
378	Чай с молоком	200	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00	-	116,50	115,75	14,87	0,58				
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5				
338	Банан	150	0,5	1,5	21	96	0,09	10	0	0	0,6	0	0	8				
	Итого за завтрак		25,6	26,41	101,02	530,53	0,59	77,53	9,8	0,3	254,38	147,65	32,87	1,17				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
49	Салат витаминный с зеленым горошком	100	9,83	8,88	16,8	169,34		11,17			45,82		35,48	4,55				
98	Суп крестьянский с крупой	250	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	-	-	33,220	-	-	0,594				
642	Рагу из пшпы	230	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-				
389	Сок абрикосовый	200	12,3	14,8	23,6	64,4	0,2	12,4	-	-	47,6	-	-	-				
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2		3,5	4				
	Итого за обед		30,99	32,72	65,01	444,96	3,87	139,7	28	0	139,1	0	38,98	9,14				
	Всего за день:		56,59	59,13	166,03	975,49	4,46	217,23	37,8	0,3	393,48	147,65	71,85	10,31				

Неделя 2 Четверг

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
688	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00		116,50	115,75	14,87	0,58		
536	Сосиски отварные	80	4,64	5,9	-	72,80	2,7	0,8	21	-	100	-	13	4,4		
424	Яйцо отварное	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8		
951	Кофе напиток с молоком	200	0,4	0,3	10,3	47	1,3	5,6	0,2	-	1,9	-	3	13		
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2		3,5	4		
	Итого за завтрак		12,68	12,97	57,31	398,61	7,63	104,4	49,2	0,8	230,8	149,35	47,57	22,78		
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,94	2,83	14,59	91,60	0,07	5,58	0,07		21,71	55,32	22,07	0,92		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	15,28	11,41	14,84	223,18	0,07	0,00	0,00		12,20	133,31	21,44	2,40		
626	Запеканка картофельная мясная с маслом	243/5	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96		25,52	103,97	32,01	1,29		
374	Компот из мандаринов	200	9,83	8,88	16,8	169,34		11,17			45,82		35,48	4,55		
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2		3,5	4		
	Итого за обед		33,88	30,58	63,42	646,62	3,76	124,62	32,03	0	108,45	292,6	114,5	13,16		
	Всего за день:		46,56	43,55	120,73	1045,23	11,39	229,02	81,23	0,8	339,25	441,95	162,07	35,94		

Неделя 2 Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
469	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/20	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	-	-	33,220	-	-	-	0,594			
153	Бутерброд с маслом	40/10	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-	-			
943	Чай с сахаром	200	12,3	14,8	23,6	64,4	0,2	12,4	-	-	47,6	-	-	-	-			
	Йогурт	125	3,54	3,67	23,31	140,41	0,03	0,00	0,00	-	116,50	115,75	14,87	0,58				
	Итого за завтрак		23,70	24,61	67,92	370,33	0,40	30,53	0	0	206,58	115,75	14,87	1,17				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	37	9,8	0,3	47,2	31,9	18	0,5				
87	Суп картофельный с рыбами фрикадельками	200	5,0	13,2	3,2	48,9	0,06	4,1	0,4	13,3	45,2	12,9						
284	Тфтели из печени с рисом	80/80	9,83	8,88	16,8	169,34		11,17			45,82		35,48	4,55				
336	Капуста тушеная	150	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	-	-	33,220	-	-	0,594				
869	Компот из свежих плодов	200	1,404	2,418	14,569	82,014	0,107	17,8	-	-	9,26	-	-	-				
	Хлеб ржаной	40	1	2,9	3,6	43,7	3,5	98	28		3,2		3,5	4				
	Итого за обед		25,09	31,42	56,71	491,66	3,83	168,4	38,2	13,6	183,9	44,8	56,98	9,64				
	Всего за день:		48,79	56,03	124,63	861,99	4,23	198,93	38,2	13,6	390,48	160,55	71,85	10,81				