

Согласовано

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Республике Карелия»

Согласовано

МОУ Кончезерская СОШ

Директор

И.Ю.Новожилова



Перспективное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения

Кончезерская средняя общеобразовательная школа

Кончезерского муниципального района Республики Карелия

(МОУ Кончезерская СОШ)

(возрастная категория -12-18 лет)

Неделя 1 Понедельник

№ 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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
390	Каша пшениная Молочная	250	10,03	15,35	54,48	396,16	0,25	1,41	0,01			239,64	272,31	70,1		3,3			
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		21,71	25,42	108,19	751,07	4,38	7,81	21,21	0,8	467,24	421,66	114,17	22,08					
	ОБЕД																		
14	Салат из сырых овощей с луком	100	1,7	4,8	6	72,8	5,8	163,3	46,7			5,3		5,8		6,7			
197	Рассольник «Петербургский» с перловкой	250	2,43	3,54	18,24	114,5	0,09	7,0	0,07			27,14	69,15	27,59		1,15			
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	Капуста 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		24,41	31,29	103,21	794,48	12,66	293,5	129,77	0,7	55,34	202,46	67,13	15,95					
	Всего за день:		46,12	56,71	211,4	1545,55	17,04	301,31	150,98	1,5	522,58	624,12	181,3	38,03					

Неделя 1 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		
438	Омлет натуральный с маслом	200	27,52	33,27	4,07	426,91	0,16	0,64	0,43		528,4	455,92	28,04	7,35		
	Йогурт	125	3,2	2,5	16	99	0,18	0,6	0,02	0	119	91	14	0,1		
2	Бутерброд 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		28,15	47,68	66,06	851,5	0,56	13,68	0,45	2,1	741,51	662,32	54,44	16,31		
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
43	Салат из свежей капусты с луком	120	4,6	14,2	18,6	220	0,06	73,4			12,2			2		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,13	0,75	7,63	40		1,5			5,25			0,25		
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		25,34	24,94	58,12	551,34	3,8	196,31	43		49,35	210,63	44,56	8,77		
	Всего за день:		53,49	51,68	124,18	1412,84	4,36	209,99	43,45	2,1	790,86	872,95	99	25,08		

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 сгущенным молоком	200/20	17,07	15,33	41,51	457,69	0,09	0,52					288,43				0,96	
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		20,99	20,63	85,35	694,95	0,42	37,93	9,8	0,3			428,26	31,9	18		1,77	
	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	Быточки рыбные (треска)	100	8,07	4,66	8,05	104,38	0,08	0,41					41,53				0,74	
692	Картофель отварной	180	1,68	2,90	17,48	98,42	0,13	21,36					11,11					
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		34,68	34,32	78,15	520,64	3,96	153,34	32,2	,07			185,46	40,7	62,38		9,29	
	Всего за день:		55,67	54,95	163,5	1215,59	4,38	191,27	42	1			613,72	72,6	80,38		11,06	

Неделя 1 Четверг

N рецид.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В (ккал)	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
536	Сосиски отварные	100/5	8,07	4,66	4,05	104,38	0,08	0,41					41,53									0,74
688	Макаронны отварные	180	1,68	2,9	17,48	98,42	0,13	21,36					11,11									
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		29,99	26,33	84,54	471,81	0,54	71,17		9,8	0,3		263,94		147,65		32,87					1,82
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С		А	Е		Са		Р		Мг					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	250/10	12,29	11,1	21	211,68		13,96					57,28				44,35					5,69
591	Гуляш из говядины	100/75	8,07	4,66	8,05	104,38	0,08	0,41					41,53									0,74
679	Греча отварная	180	1,68	2,90	17,48	98,42	0,13	21,36					11,11									
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		37,19	40,46	76,73	601,58	3,96	150,87		28,03	2,61		180,17		46,0		62,15					10,47
	Всего за день:		67,18	66,79	161,27	1073,39	4,5	22,04		37,83	2,91		444,11		193,65		95,02					12,29

Неделя 1 Питание

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				
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		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		252,51	204,67	69,64	23,70			
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe			
33	Салат из свеклы с маслом растительным	120	30,56	22,82	29,68	446,36	0,14					24,4	266,62	42,88	4,8			
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95			31,9	129,96	40,01	0,61			
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		50,08	42,72	81,64	889,91	3,9	139,31	32,95	0		114,58	396,58	121,87	14,96			
	Всего за день:		64,70	58,52	153,54	1380,12	11,6	249,29	82,22	0,8		367,09	601,25	191,51	38,66			

Неделя 2 Понедельник

№ п/п	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				
467	Пудинг творожный со сметаной	200/20	4	3,13	20	123,75	0,23	0,75	0,03	0	148,75	113,75	17,5	0,13				
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		15,63	13,54	44,99	363,34	0,36	3,19	0,03	2,1	242,26	229,15	29,9	0,99				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
15	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	120	0,6	1,8	25,2	115,2	0,11	12			0,72			9,6				
36	Свекольник со сметаной	250/10	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	-	-	61	-	-	1				
690	Печень по строгановски	150	1,35	0,9	9,15	48	0	1,8			6,3			0,3				
304	Рис отварной	180	20,65	5,6	16,46	198,76	0,16	6,73	18		23,93	252,76	49,27	3,02				
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		26,20	18,3	78,21	571,26	4	155,43	57	0	96,45	252,76	55,17	19,62				
	Всего за день:		41,83	31,84	123,20	934,6	4,36	158,62	57,03	2,1	338,71	481,91	85,07	20,61				

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	250/5	2,88	8,88	11,63	137,5	0,04	45,88				76,25							1,25
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	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		45,64	33,79	83,19	817,52	0,39	62,56	18,96			254,11	563,66	109,38	8,24				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
14	Салат из свежих помидоров с луком	120	11,80	10,66	20,16	203,21		13,40				54,98		42,58	5,46				
88	Пи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	-	-	61	-	-	-	1				
245	Рыба припущенная (треска)	100/5	1,13	0,75	7,63	40	0	1,5			5,25				0,25				
128	Картофельное пюре	180	20,65	5,60	16,46	198,76	0,16	6,73	18			23,33	252,76	49,27	30,2				
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		37,24	27,22	67,7	641,18	4,99	159,53	48,2			151,56	252,76	95,35	13,73				
	Всего за день:		82,88	61,01	150,89	1458,70	5,38	222,09	67,16			405,67	816,42	204,73	21,97				

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	180	1,68	2,90	17,48	98,42	0,13	21,36	-	-	11,11	-	-	-	-			
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		25,88	26,89	103,93	546,94	0,62	81,09	9,8	0,3	256,23	147,65	32,87	9,674				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
49	Салат витаминный с зеленым горошком	120	11,80	10,66	20,16	203,21	-	13,4	-	-	54,98	-	-	5,46				
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 пшцы	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		32,96	34,50	68,37	476,83	3,87	141,93	28	0	148,26	0	46,08	10,05				
	Всего за день:		58,84	61,39	172,3	1023,77	4,49	223,02	37,8	0,3	552,75	147,65	78,95	19,72				

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	Мг	Fe				
688	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	4,72	4,89	31,08	187,21	0,04					155,33	154,33	19,83	0,77			
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		13,86	14,19	65,08	445,41	7,64	104,4	49,2	0,8	269,63	187,93	52,53	22,97				
	Обед		Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
38	Салат из моркови с яблоками	120	2,33	3,40	17,51	109,92	0,08	6,70	0,08		26,05	66,38	26,48	1,10				
170	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	19,1	14,26	18,55	278,98	0,08				15,25	166,64	26,8	3				
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		38,09	34	70,05	720,74	3,78	125,74	32,04	0	105,84	336,99	124,27	1,94				
	Всего за день:		51,95	48,19	135,13	1166,15	11,42	230,14	81,24	0,8	375,47	524,92	176,8	36,91				

