

СОГЛАСОВАНО

Территориальное Управление Роспотребнадзора по Приморскому краю, Уссурийск

Директор: *С.В.С.*
И.О. Должность: *С.В.С.*
Подпись: *С.В.С.*

Перспективное меню МБОУ «ПСОШ № 1» для детей начальных классов
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возраст: *7-11 лет*
Диагностика: *7-11 лет*



ПРОВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «ПСОШ № 1»
Тихонова Н.В.

Тех-ая и нор-ая документация/борника репеттур	репетту ры	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
С6.2011	22	Салат из картофеля с огурцами	60	0,680	2,600	4,280	43,240	0,030	6,000	0,000	0,000	10,650	0,000	0,000	0,360				
С6.2008	355	Рис отварной	150	3,670	5,420	21,900	151,060	0,030	-	0,030	0,075	1,170	59,330	18,650	0,510				
С6.2008	299	Гуляш из отварного мяса	80	6,500	5,060	2,910	83,180	0,080	0,860	0,020	0,150	19,500	154,64	23,930	2,230				
С6.2008	430	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,800	0,000	0,060	0,000	0,000	19,220	5,760	6,580	0,560				
С6.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080				
С6.2005	965	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	106,600	0,080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0,200				
		Печенье с творогом	15	0,500	0,900	13,2	40,0	0,010	0,000	2,000	0,000	6,000	4,000	18,000	0,400				
Итого за день				18,69	19,5	81,34	584,32	0,660	9,520	42,05	0,225	349,780	219,73	55,560	4,940				

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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	Мг	Fe					
Завтрак																				
СБ.2004	17	Салат из соленых огурцов	60	0,520	0,1	1,570	35,990	0,010	3,330	0,000	0,000	13,970	16,940	8,060	0,370					
СБ.2008	359	Макароны отварные	150	5,520	4,520	26,450	168,560	0,060	-	0,030	0,080	5,930	35,010	7,680	0,750					
СБ.2008	274	Рыба тушеная с овощами	80	4,430	0,180	1,890	26,900	0,008	0,720	-	1,840	22,000	125,96	12,380	0,130					
СБ.2008	680	Компот из с/ф	200	0,040	-	24,760	99,200	-	0,820	0,160	-	19,480	31,940	15,320	0,540					
СБ.2008	41-г-	масло слив порциями	10	0,000	8,200	0,100	37,0	0,000	0,000	59,00	0,000	1,000	2,000	0,000	0,000					
СБ.2008	400	Снежок	200	5,800	5,000	8,000	100,200	0,060	1,800	40,00	-	242,000	188,00	30,000	0,200					
		Яблоко	100	0,780	-	3,500	20,0	0,010	-	1,200	-	1,600	8,400	1,200	0,060					
Итого за день					19,53	19,32	83,72	587,49	0,558	3,340	99,19	1,920	349,650	382,91	71,780	2,700				

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/соорник рецептур	№ рецепту-ры	Наименов-ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич-еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углевод-ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
С6.2010	38	Салат из св. моркови с яблоками	60	0,640	0,110	5,170	24,230	0,030	3,750	0,000	0,000	14,560	26,400	18,450	0,640 j				
С6.2008	353	Гречка отварная	150	5,460	5,610	25,840	153,690	0,210	-	0,030	0,075	18,570	198,53	133,29	4,440				
С6.2008	50	Чахохбил и в соусе	80	5,520	7,120	2,640	96,720	0,100	1,000	0,020	0,190	24,380	196,30	22,910	2,360				
С6.2008	442	Чай с лимоном	200	0,2	0,000	15,0	60,400	0,040	12,000	-	-	10,000	30,000	24,000	0,400				
С6.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080				
С6.2008	458	Яблоко	100	0,400	-	3,800	20,0	0,020	10,000	-	-	16,000	11,000	9,000	2,200				
С6.2005	966	Молоко	200	5,800	5,000	9,6	106,6	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200				
Итого за день				18,96	17,96	76,5	524,28	0,870	17,750	20,05	0,265	350,750	623,23	231,05	9,120				

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документац ия/сборник рецептов	№ рецепту ры	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																			
		Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51				
		Суп рыбный	200	7,0	7,2	6,2	117,8	0,400	21,900	0,020	0,400	8,980	77,740	26,840	0,780				
С6.2008	612	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	48,0	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420				
С6.2008	377	Апельсин	100	0,400	0,2	10	45	0,020	10,000	-	-	16,000	11,000	9,000	2,200				
С6.2008	458	Хлеб	30	0,94	0,12	14,45	62,64	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080				
		Печенье витаминн ое	30	2,3	2,9	7,9	50,2	0,01	-	2	-	6	4	18	0,4				
С6.2005	965	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	106,600	0,080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0,200				
Итого за день				17,46	19,13	67,21	487,15	0,498	24,554	0,160	0,700	312,580	81,580	29,720	1,052				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
С6.2004	43	Салат белокочный капуста	60	0,850	3,050	5,190	51,610	0,018	10,690	-	1,650	19,930	14,080	8,410	0,580				
С6.2008	362	Картофельное пюре	150	3,060	2,330	16,300	98,410	0,190	27,200	0,030	0,190	13,350	73,640	28,640	1,140				
С6.2008	318	Котлета мясная с соусом	80	6,160	7,870	8,410	100,510	0,000	0,000	0,000	0,000	36,000	0,000	20,800	2,240				
С6.2008		Чай	200	0,200	0,000	14,000	48,0	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420				
С6.2008	480	Хлеб Ватрушка с творогом	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080				
			60	2,0	1,0	80,0	80,0	0,040	8,000			40,000	36,000	20,000	0,400				
С6.2005	966	Йогурт плодово-ягодный	200	5,800	5,000	8,400	101,800	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200				
Итого за день				19,01	19,37	82,75	542,97	0,748	50,56	20,04	1,85	392,52	301,48	116,83	24,06				

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документац ия/сборник рецептов	№ рецепту ры	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																														
Сб.2010	45	Винегрет овощной	60	0,820	3,710	5,060	56,910	0,040	6,150	-	0,000	13,920	26,980	12,450	0,510															
Сб.2008	695	Солянка сборная с мясом	200	7,000	8,530	4,060	133,010	0,060	7,180	0,016	0,150	29,690	113,24	24,260	2,220															
		Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080															
Сб.2008	480	Сыр	10	2	1	38	0,520	29,220	0,800	-	-	49,920	-	0,200	-															
		Чай с лимоном	200	0,2	0,000	15,0	60,400	0,040	12,000	-	-	10,000	30,000	24,000	0,400															
Сб.2005	965	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	106,600	0,080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0,200															
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,010	0,000	2,000	0,000	6,000	4,000	18,000	0,400															
Итого за день				18,26	18,86	69,17	553,56	1,090	39,00	0,916	0,150	378,850	113,24	30,86	3,50															

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/борник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергия		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																															
СБ.2004	17	Салат из соевых огурцов	60	0,520	2,070	1,570	15,9	0,010	3,330	0,000	0,000	0,000	13,970	16,940	8,060	0,370															
СБ.2008	265	Суп рыбный	250	5,0	5,36	5,11	92,99	0,300	1,340	1,100	3,760	45,220	410,52	73,760	4,660																
СБ.2005	859	Компот из св. яблок	200	0,200	-	15,300	62,000	-	0,000	0,000	-	12,000	2,400	0,000	0,800																
СБ.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	-	6,400	1,080															
		Печенье с творогом	60	4,0	4,0	39	170,0																								
СБ.2008	400	Снежок	200	5,800	5,0	80	100,2	0,6	0,060	1,800	40,00	-	242,00	188,00	30,000																
Итого за день				16,46	18,75	83,42	503,73	1,86	33,95	3,7	43,76	180,35	671,86	276,42	36,91																

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-1 лет

Тех-ая и нор-ая документация/борника рецептур	№ рецепту ры	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																													
С6.2008	189	Омлет	150	5,800	5,480	18,570	146,800	0,210	0,000	0,000	0,100	57,000	257,00	62,000	4,400														
С6.2008	4а	Бутерброд с сыром	40/10	5,5	6,630	10,970	162,070	0,018	0,054	0,140	0,300	63,600	3,840	2,880	0,072														
С6.2008	430	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,800	0,000	0,060	0,000	0,000	19,220	5,760	6,580	0,560														
С6.2008		Груша	100	3 0,300		28,500	50	0,800	1,500	0,010	0,480	5,900	26,560	5,050	0,400														
С6.2005	966	Молоко	200	5,800	5,000	9,6	106,6	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200														
Итого за день				17,6	17,11	81,64	522,17	0,288	1,114	20,14	0,400	363,820	438,60	97,460	5,232														

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Тех-ая и нур-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															
Завтрак																														
СБ.2008	10	салат из зел горошка	100	12,980	5,190	3,250	83,630	0,030	3,400	0,000	0,000	67,030	0,000	0,000	0,210															
СБ.2008	362	Картофельное пюре	150	3,060	2,330	16,300	98,410	0,190	27,200	0,030	0,190	13,350	73,640	28,640	1,140															
СБ.2008	274	Рыба тушеная с овощами	80	4,430	30	3,7	70	0,008	0,720	1,840	22,000	125,96	12,380	0,130																
СБ.2008	430	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,800	0,000	0,060	0,000	0,000	19,220	5,760	6,580	0,560															
СБ.2008	480	Хлеб Ватрушка с творогом	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080															
			60	2,0	1,0	80,0	0,040	8,000	40,000	36,000	20,000	0,400																		
СБ.2005	966	Йогурт плодово-ягодный	200	5,800	5,000	8,400	101,800	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200															
Итого за день				18,82	18,64	72,11	530,08	0,758	40,38	20,03	2,03	444,99	413,36	100,0	3,72															