



**Согласовано**  
 Департамент по защите прав потребителей  
 Приморскому краю г. Усурийск



**Утверждено**  
 Директор МБОУ ПСОП №1  
 Уссуриева Н.В.

Перспективное меню МБОУ «ПСОП№1» для учащихся 12-17 лет (многолетние и малолетние)

День: понедельник      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/сборник рецептур	№ репе птур ы	Наименова ние блюда	Масса порци и	Пищевые свойства (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																			
С6.2008	94	Суп молочный с пшеном	250	7,250	6,850	23,210	183,490	0,030	-	0,030	0,075	1,170	59,330	18,650	0,510				
С6.2008	377	Чай с лимоном	200	0,07		7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420				
С6.2008	30	Масло сливочное	20	3,120	7,560	19,560	150,760	0,000	0,000	0,040	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020				
С6.2008	68	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080				
С6.2008		Печенье с творогом	60	7,10	4,300	22,300	171,300	0,000	11,200	0,000	0,000	3,100	0,000	0,000	0,370				
<b>Итого за завтрак</b>						20,64	19,77	94,08	671,83	0,490	14,870	0,080	0,190	177,260	277,37	138,33	20,40		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и норм-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
С6.2008	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,24	2,43	0,006	А,15	44,2	102,02	34,07	3,29														
С6.2008	353	Гречка отварная	200	9,940	7,480	47,780	298,2 А	0,210	-	0,030	0,075	18,570	198,530	133,29	4,440														
С6.2008	317	Тефтели мясные с соусом	100	4,610	9,370	12,870	154,25	0,072	0,550	0,024	0,220	18,600	57,970	19,860	0,830														
С6.2008	377	Чай с лимоном	200	0,07		7,710	59,14	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420														
С6.2008	458	Банан	100	1,500		10,0	45	0,040	60,000	0,000	0,000	34,000	23,000	13,000	0,300														
С6.2008	480	Хлеб	20	1,550	0,530	10,650	53,57	0,080	-	-	-	29,620	-	3,200	0,540														
		Ййцо вар.	50	3,4	4,0	1,7	30	0,04	1,03	0,22	-	100,75	125,2	14,2	13														
<b>Итого за завтрак</b>				22,17	21,58	94,51	661,56	0,692	68,372	0,29	5,055	358,29	692,26	317,2	40,82														

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
С6.2008	25	Салат из морской капусты	100	1,000	1,000	7,000	41,000	0,040	1,900	-	-	-	42,400	-	-	15,600													
С6.2008	359	Макаронные отварные	200	7,360	6,020	35,260	224,660	0,060	-	0,030	0,080	5,930	35,010	7,680	0,750														
С6.2008	340	Изделия колбасные	100	10	15,0	0,2	157	0,100	1,000	0,020	0,190	19,250	196,300	0,000	2,360														
С6.2008	420	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,6	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420														
С6.2008	480	Хлеб Банан	20	1,550	0,530	10,650	53,570	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080														
С6.2008			100	1,5	0,5	21	96	0,040	12,000	0,000	0,000	10,000	30,000	24,000	0,400														
<b>Итого за завтрак</b>				21,53	21,05	86,15	620,83	0,68	18,570	0,06	0,280	249,37	446,85	137,16	38,61														

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
С6.2008	70	Огурец соленый	100	1,100	0,200	3,800	21,400	0,006	17,500	-	-	14,000	7,200	20,000	0,090														
С6.2008	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														
С6.2008	274	Рыба тушёная с овощами	100	9,280	5,030	4,270	99,470	0,008	0,720	-	1,840	22,000	125,960	12,380	0,130														
С6.2008		Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,6	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420														
С6.2008	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														
С6.2008	480	Хлеб, сыр	20/10	3,150	4,23	20,45	132,57	0,080	-	-	-	29,620	-	3,200	0,540														
С6.2008	458	Банан	100	1,500		10,0	45	0,040	60,000	0,000	0,000	34,000	23,000	13,000	0,300														
<b>Итого за завтрак</b>				21,57	21,53	92,49	649,07	0,334	109,09	0,08	2,14	226,72	417,24	176,3	21,45														

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецепт уры	Наимено вание блюда	Масса порци и	Пищевые свойства (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
С6.2008	94,000	Рыбный суп	250	7,250	6,850	10,3	183,490	0,030	-	0,030	0,075	1,170	59,330	18,650	0,510														
С6.2008		Компот	200	0,56		17,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420														
С6.2008	30	Масло сливочно е, сыр	20/10	4,72	11,26	29,36	237,76	0,000	0,000	0,040	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020														
С6.2008	68	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	60,000	-	-	59,240	-	6,400	1,080														
С6.2008		Печенье с творогом	60	4,100	3,5	15,0	90,1	0,000	11,200	0,000	0,000	3,100	0,000	0,000	0,370														
<b>Итого за завтрак</b>				19,73	22,67	93,67	677,63	0,490	28,670	0,080	0,190	215,760	277,37	138,33	20,610														

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документация/ сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
		Салат из зелёного горошка	100	2,9	3,0	6,2	83,6	0,04	2	-	-	25	-	-	-	10,6													
Сб.2008	304	Солёная 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	15	1,560	3,780	14,2	110,3	0,140	0,240	0,070	0,150	344,430	192,00	18,300	1,050														
Сб.2008	442	Чай с молоком	2000	3,510	1,140	12,03	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420														
Сб.2008	480	Хлеб	40	3,100	1,060	21,003	107,140	0,430	60,000	-	-	59,240	-	6,400	1,080														
Сб.2008	458	Банан	100	0,4	0,5	13	45	0,03	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200														
<b>Итого за завтрак</b>				21,81	20,18	77,43	585,64	0,72	90,89	0,1	0,31	589,84	501,78	157,04	26,28														

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документация/ сборник рецептов	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
		Помидор солёный	100	1,1	0,1	1,6	16	0,02	0,01	0,05	-	1	-	-	-				
		Рис	200	4,4	6,8	54	200	0,1	1	30	-	48	100	17	0,3				
С6.2008		Рыба запечён.	100	4,4	2,7	0,2	94	0,140	1,140	38,25	0,075	202,400	194,73	37,030	0,680				
С6.2008		Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,06	1,0	20,0		224,0		26,0	0,2				
С6.2008	3	Хлеб с сыром, маслом	55	5,7	7,5	19,6	175	0,030	0,090	0,230	0,500	106,000	6,400	4,800	0,120				
		Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56,8												
<b>Итого за завтрак</b>				21,6	22,1	97,8	639,1	0,66	18,83	58,48	0,575	608,04	201,13	74,23	2,286				

Завтрак

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецепт уры	Наимено вание блюда	Масса порци и	Пищевые свойства (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
С6.2008	70	Огурец солёный	100	1,100	0,200	3,800	21,400	0,006	17,500	0,000	0,000	0,000	14,000	7,200	20,000	0,900													
С6.2008	359	Макароны издегия отварные	180	6,620	5,410	30,430	202,090	0,060		0,030	0,080	5,930	35,010	7,680	0,750														
С6.2008	342	Филе птицы	100	6,780	11,600	3,080	163,840	0,060	4,040	0,030	0,090	22,160	110,02	18,490	1,220														
С6.2008	480	Хлеб	20	1,550	0,530	10,650	53,570	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080														
С6.2008		Кисель	200	1,3		10,710	53,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,350	185,54	9,080	18,420														
С6.2008	30	Масло сливочно е	20	3,120	2,5	13,0	119,07	0,000	0,000	0,040	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020														
		Печенье творожно е	60	2,3	2,6	25,0	59,0	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	661	15,8	0,4														
<b>Итого за завтрак</b>				22,77	22,84	96,67	678,11	0,626	25,26	0,16	3,38	282,58	405,77	167,45	22,79														



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецепт уры	Наимено вание блюда	Масса порци и	Пищевые свойства (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)														
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
<b>Завтрак</b>																													
С6.2008	526	Салат из морской капусты	100	1,000	1,000	7,000	41,000	0,040	1,900	-	-	-	42,400	-	-	-	15,600												
С6.2008	353	Гречка отварная	200	5,940	7,480	37,2	198,200	0,210	-	0,030	0,075	18,570	198,53	133,2	4,440														
С6.2008		Биточки рыбные	100	3,480	6,800	9,940	165,880	0,072	0,550	0,024	0,220	18,600	57,970	19,860	0,830														
С6.2008		Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420														
		Чай	200	0,2	-	14	56,8																						
С6.2008	480	Хлеб	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400															
<b>Итого за завтрак</b>				19,52	21,34	95,44	669,22	0,762	6,12	0,064	0,305	251,36	442,04	258,63	39,29														

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Тех-ая и нор-ая документа ция/ сборник рецептур	№ рецепт уры	Наимено вание блюда	Масса порци и	Пищевые свойства (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Завтрак</b>																					
С6.2008	168	Омлет	200	6,300	3,870	5,0	160,110	0,300	1,340	1,100	3,760	45,220	410,52	73,760	4,660						
С6.2008	680	Сай с лимоном	200	0,07		7,710	59,140	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420						
С6.2008	30	Масло сливочно е	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						
С6.2008	480	Хлеб Булочка с творогом	40	3,100	1,060	21,300	107,140	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080						
С6.2008		Булочка с творогом	60	7,100	7,300	22,300	151,300	0,000	11,200	0,000	0,000	3,100	0,000	0,000	0,370						
		Банан	100	0,4		10,0	40,0	00		1,2		1,6	8,4	1,2	0,06						
<b>Итого за завтрак</b>				20,09	19,79	85,87	676,45	0,8	16,21	2,35	3,87	222,9	606,36	180,44	24,61						