

1

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по
Сахалинской области в
Анивском районе

В.Б.Алексеев
« 9 » 08 2019 г.



Утверждаю

Директор МБОУ НОШ №6
с. Троицкое



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ НОШ №6 с. Троицкое
возрастная категория 6,5 – 11 лет

Перспективное меню питания школьников 6,5-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1 день																						
71	Огурцы свежие	50	48	0,35		0,05	0,05	0,95	0,09	0,05	0,35	0,25	0,01	2,45		0,03	8,50	15,0	7,0	0,25	6,0	
243	Сосиска отварная	50	35,90	4,70	4,70	7,50		0,40	0,2	0,20		1,50				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	87,90	
309	Макароны отварные	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,96	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90	
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,57	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11	
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
338	Яблоко свежее	75	65,5	0,3		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	
	ИТОГО		439,4	17,39	7,48	16,32	8,92	64,35	34,82	46,89	4,78	4,48	4,48	3,78		2,96	184,63	252,96	65,31	5,69	547,73	
2 день																						
71	Помидоры свежие	50	46,0	0,56		0,1	0,1			0,15	0,70	0,35	0,03	8,75		0,05	7,0	0,25	10,0	0,45	11,0	
288	Птица отварная	100	63,0	21,67	21,67	13,33						2,00	0,04			20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0	206,67
304	Рис отварной	150	102,40	3,57	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03		27,0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	
379	Кофейный напиток	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО		426,6	192,46	25,34	22,05	1,16	85,19	29,51	55,83	3,69	4,15	0,17	10,22	47	1,34	217,48	371,88	91,54	5,82	676,50	
3 день																						
222	Пудинг из творога	180	131,50	25,02	16,92	11,28	2,16	36,16	25,38	10,8	2,52	3,42	0,11	0,36	108	1,44	234,0	338,4	39,60	1,62	400,32	
ПР	Молоко сгущенное	20	6,20	1,42	1,42	1,0		11,04	11,04			0,36	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,8	6,80	0,04	58,84	
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
338	Яблоко свежее	75	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	
	ИТОГО		421,5	30,43	18,25	18,98	2,77	83,76	53,61	30,15	5,46	4,74	0,18	10,19	113,0	2,13	333,93	450,45	78,62	5,88	627,58	
4 день																						
182	Каша пшеничная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,9	2,80	3,06	0,19		5,0	2,90	4,10	131,0	45,0	2,58	220,98	
15	Сыр порциями	20	8,60	4,64	4,64	5,90						0,86	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,0	0,20	71,66	
209	Яйца отварные	40	29,60	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28			0,40	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,0	62,84	
382	Какао на молоке	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,0	25,89	0,11	0,11	1,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11	
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО		404,3	23,96	15,3	15,87	1,57	83,87	27,38	56,49	4,23	5,92	0,29	1,47	157,0	3,76	344,63	453,71	95,56	6,22	574,11	
5 день																						
71	Огурцы свежие	50	48	0,35		0,05	0,05	0,95	0,09	0,05	0,35	0,25	0,01	2,45		0,03	8,50	15,0	7,0	0,25	6,0	
259	Жаркое по домашнему	230	161	21,92	19,08	24,08	0,54	18,26	1,49	16,78	1,76	2,98	0,41	28,14		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47	
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
386	Ряженка	125	111,58	3,5	3,5	3,75		5,25	5,25			0,92	0,03	0,42			155	115	17,5	0,17	68,75	

	ИТОГО		538,98	29,46	22,58	28,28	0,99	53,65	17,27	35,58	3,7	4,88	0,49	33,14		2,17	224,42	372,93	106,79	7,45	587,34
6 день																					
71	Помидоры свежие	50	46,0	0,56		0,1	0,1			0,15	0,70	0,35	0,03	8,75		0,05	7,0	0,25	10,0	0,45	11,0
250	Бифстроганов	80	59,50	9,67	9,67	9,87		2,27	0,33	1,93	0,13	0,80	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
309	Макароны отварные	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,96	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
379	Кофейный напиток	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	ИТОГО		390,6	22,09	12,47	20,54	8,13	79,29	30,49	48,94	3,93	3,58	0,17	10,23	12	2,6	204	260,88	72,5	5,51	598,15
7 день																					
71	Огурцы свежие	50	48,0	0,35		0,05	0,05	0,95	0,09	0,05	0,35	0,25	0,01	2,45		0,03	8,50	15,0	7,0	0,25	6,0
265	Плов из говядины	200	118,0	21,98	18,41	22,52	6,68	34,69	1,52	32,5	2,06	1,53	0,04	1,71		0,08	18,97	200,14	77,68	3,53	429,3
382	Какао на молоке	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,0	25,89	0,11	0,11	1,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	ИТОГО		349,6	29,27	21,19	23,64	7,80	80,96	28,34	51,14	3,84	3,38	0,11	5,49		0,63	170,0	261,05	123,44	30,97	653,93
8 день																					
71	Помидоры свежие	50	46,0	0,56		0,1	0,1			0,15	0,70	0,35	0,03	8,75		0,05	7,0	0,25	10,0	0,45	11,0
269	Котлеты особые	80	52,37	7,89	6,54	10,5	1,83	8,3	0,97	7,33	0,33	0,61	0,09	0,01	12,1		13,17	92,04	18,91	1,4	162,0
330	Соус	50	43,42	0,7	0,31	2,5	0,05	2,93	0,48	2,45	0,16	0,28	0,01	0,02	0,17		13,65	11,36	2,64	0,1	37,0
302	Каша гречневая	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210	140,0	5,01	231,86
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	ИТОГО		449,15	21,74	6,88	17,6	4,78	79,86	12,8	67,21	10,54	3,17	0,37	9,05	12,27	0,57	71,22	370,58	196,48	9,53	575,38
9 день																					
71	Огурцы свежие	50	48,0	0,35		0,05	0,05	0,95	0,09	0,05	0,35	0,25	0,01	2,45		0,03	8,50	15,0	7,0	0,25	6,0
234	Биточки рыбные	80	56,7	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,40	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30
330	Соус	50	43,42	0,7	0,31	2,5	0,05	2,93	0,48	2,45	0,16	0,28	0,01	0,02	0,17		13,65	11,36	2,64	0,1	37,0
312	Пюре картофельное	150	121,0	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
379	Кофейный напиток	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
338	Груша	75	64,1	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,0	9,0	1,73	34,13
	ИТОГО		511,92	21,85	12,65	11,68	0,97	86,76	39,56	46,39	6,29	6,44	1,34	11,79	43,02	1,50	285,62	418,61	108,77	31,13	539,88
10 день																					
71	Огурцы свежие	50	48,0	0,35		0,05	0,05	0,95	0,09	0,05	0,35	0,25	0,01	2,45		0,03	8,50	15,0	7,0	0,25	6,0
278	Тефтели мясные	100	62,83	8,67	5,75	9,33	0,33	13,83	3,17	10,67	3,50	1,83	0,07	2,0	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75	174,0
330	Соус	50	43,42	0,7	0,31	2,5	0,05	2,93	0,48	2,45	0,16	0,28	0,01	0,02	0,17		13,65	11,36	2,64	0,1	37,0
309	Макароны отварные	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,96	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90
382	Какао на молоке	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,0	25,89	0,11	0,11	1,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16		0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	ИТОГО		444,25	21,76	8,84	20,45	9,0	91,53	31,52	59,21	7,09	4,86	0,21	5,8	29,34	3,0	216,85	411,35	83,15	32,04	637,53