


Утверждаю: Председатель правления
Вейделевского районного потребительского
кооператива  С.А. Тарасенко



СОГЛАСОВАНО: Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора по Белгородской области в
Валуйском районе  Т.Н.



СОГЛАСОВАНО: Директор ОТБОУ «Вейделевская
средняя общеобразовательная школа» Белгородской области»



 Н.В. Котова

Примерное меню питания для учащихся 5-11 классов с 1 сентября 2024 г

№	наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества		Витамины			Температура блюд при раздаче °С
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
1 неделя 1 день Понедельник													
ЗАВТРАК													
1	Оладьи печеночные	100	62,39	13,3	9	12,7	185	44,1	3,5	0,1	0,84	14,8	65-90
2	Каша гречневая с маслом	180	10,92	8,1	2,16	36,54	198	12,85	4,306	0,277	1,278		65-90
	Хлеб пшеничный	40	5,53	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
3	Чай с сахаром	200	2,21	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0	75-80
Итого			81,05	24,84	11,61	83,77	541,09	76,95	9,05	0,42	8,12	14,80	
ОБЕД													
1	Салат из свежей капусты с морковью	60	4,23	1,5	2,28	5,16	48,42	19,2	0,36	0,036	0,042	2,58	не выше +14
2	Суп картофельный с горохом	250	6,90	6,22	3,99	21,73	147,71	23,78	0,87	0,255	0,09	9,35	75-80
3	Ленивые голубцы	100	33,35	6,5	12,5	8,6	174,1	30,55	1,234	0,098	0,084	9,81	65-90
4	Макаронные изделия отвар с маслом слив	180	9,03	6,66	7,56	51,12	307,98	0	0	0	0	0	65-90
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	9,55	0,16	0,16	27,87	113,56	10,36	0,738	0,008	0,006	1,4	не выше +14
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14
7	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			69,56	26,92	27,37	147,68	958,17	105,09	5,44	0,52	6,26	23,14	
	Всего завтрак и обед:		150,61	80,51	84,59	249,08	2010,38	2011,38	2012,38	2013,38	2014,38	2015,38	
1 неделя 2 день Вторник													
ЗАВТРАК													
1	Котлета Домашняя	100	48,28	13	17	3,5	205	25,36	1,367	0,364	0,183	1,09	65-90
2	Каша рисовая с маслом	180	7,11	3,96	10,98	41,58	280,98	13,086	0,592	0,0342	0,0342		65-90
3	Чай с лимоном	200/4	3,56	0,25	0,06	15,22	62,46	16	0,8	0	0	2,2	75-80
4	Хлеб пшеничный	40	5,53	2,027	0,213	13,12	62,507	8	0,44	0,044	0,012	0	не выше +14
Итого			64,48	19,24	28,25	73,42	610,95	62,45	3,20	0,44	0,23	3,29	0,00
ОБЕД													
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	4,25	0,86	3,05	5,13	51,41	27,306	1,033	0,015	0,029	7,38	не выше +14
2	Суп вермишелевый с мясом	250	11,96	12,376	11,125	31,5	275,625	23,7	1,315	0,103	0,088	16,55	75-80
3	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	53,92	18,7	6,5	4,1	155,4	137,1	0,705	0,062	0,103	2,39	65-90
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	14,11	3,06	6,48	24,84	170,1	17,93	1,346	0,175	0,112	22,5	65-90
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4	не выше +14
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14

7	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			95,75	41,10	28,04	123,19	917,50	252,44	7,24	0,49	6,39	49,22	0,00
Всего завтрак и обед:			160,22	60,33	56,29	196,61	1528,44	314,88	10,44	0,93	6,62	52,51	0,00
1 неделя 3 день Среда													
ЗАВТРАК													
1	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	30	27,79	7,89	7,71	0	104,4	264	0,3	0,012	0,09	0,21	не выше +14
2	Каша молочная "Дружба"	220	13,14	6,82	10,56	29,7	242,22	195,36	0,631	0,106	0,253	1,628	75-80
3	Хлеб пшеничный с маслом	40//10	16,63	5,42	9,09	0,86	195,4	10,385	0,423	0,038	0,029	0	не выше +14
4	Чай с сахаром	200	2,21	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0	75-80
Итого			59,77	20,33	27,41	45,57	603,31	481,75	2,15	0,16	0,37	1,84	0,00
ОБЕД													
1	Огурец соленый	60	8,64	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,012	0,012	3	не выше +14
2	Рассольник "Ленинградский"	250	17,00	2,6	6,13	17,03	133,69	27,5	1,25	0,125	0,1	12,75	75-80
3	Бифштекс "Детский"	100	93,99	27,8	29,6	1,7	384,3	33,1	4	0,08	0,2	8,6	65-90
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,92	8,1	2,16	36,54	198	12,85	4,306	0,277	1,278		65-90
5	Сок фруктовый	200	24,64	1	0,2	20,2	86,6	14	2,8	0,02	0,02	4	не выше +14
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14
7	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			161,70	45,86	39,03	109,69	976,79	122,45	14,96	0,64	7,65	28,35	
Всего завтрак и обед:			221,47	66,19	66,44	155,26	1580,10	604,20	17,11	0,79	8,02	30,19	
1 неделя 4 день Четверг													
ЗАВТРАК													
1	Омлет	200	65,21	24,4	36,8	3,8	443,8	162,2	4,6	0,14	0,8	0,4	65-90
3	Чай с лимоном	200//4	3,56	0,25	0,06	15,22	62,46	16	0,8	0	0	2,2	75-80
4	Яблоко	200	25,99	0,52	0,34	22,82	104	32	4,4	0,06	0,04	20	не выше +14
4	Хлеб пшеничный	40	5,53	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			100,29	28,41	37,60	61,36	707,06	218,20	10,24	0,24	6,84	22,60	0,00
ОБЕД													
1	Икра кабачковая	60	15,93	0,96	3,78	4,44	54,48	16,5	0,54	0,03	0,036	9	не выше +14
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	9,39	2,213	3,313	15,925	102,363	57,5	1,25	0,05	0,075	10,75	75-80
3	Плов с птицей	240	49,46	23,288	27,225	49,2	534,975	29,592	2,44	0,113	0,103	1,632	65-90
4	Компот из свежих яблок и лимона	200	9,55	0,16	0,16	27,87	113,56	10,36	0,738	0,008	0,006	1,4	не выше +14
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14
6	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			90,84	32,50	35,36	130,64	971,78	135,15	7,21	0,33	6,26	22,78	
Всего завтрак и обед:			191,13	60,91	72,96	192,00	1678,84	353,35	17,45	0,57	13,10	45,38	
1 неделя 5 день Пятница													
ЗАВТРАК													
1	Сыр твердо-мягкий порц с м.д.ж. 45%	30	27,79	7,89	7,71	0	104,4	264	0,3	0,012	0,09	0,21	не выше +14
2	Каша манная молочная с маслом слив	220	15,64	5,06	7,48	22,88	180,18	123,35	0,33	0,0638	0,158	0,99	65-90
3	Чай с сахаром	200	2,21	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0	75-80
4	Хлеб пшеничный с маслом	40//10	16,63	5,42	9,09	0,86	195,4	10,385	0,423	0,038	0,029	0	не выше +14
Итого			62,26	18,57	24,33	38,75	541,27	409,74	1,85	0,11	0,28	1,20	0,00
ОБЕД													
1	Салат из капусты с огурцом	60	3,97	1,5	2,28	5,16	48,42	19,2	0,36	0,036	0,042	2,58	не выше +14
2	Суп с рыбной консервой	250	14,07	3,15	3,55	20,838	127,9	25,575	1,173	0,125	0,08	9,775	75-80
3	Котлета Домашня	100	48,28	13	17	3,5	205	25,36	1,367	0,364	0,183	1,09	65-90

4	Каша ячневая с маслом	180	7,11	3,6	4,86	23,58	152,28	46,44	0,664	0,0972	0,036	0	65-90
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4	не выше +14
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14
7	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			84,93	27,35	28,57	110,70	798,56	162,98	6,40	0,75	6,40	13,85	
	Всего завтрак и обед:		147,19	45,92	52,90	149,45	1339,83	572,71	8,26	0,87	6,67	15,05	

2 неделя 6 день Понедельник

ЗАВТРАК

1	Повидло	30	6,02	0,4		40	57	4,2	0,39	0,03	0,006	0,15	не выше +14
2	Запеканка творожно-рисовая	220	54,95	20,9	13,42	47,3	394,02	215,82	1,61	0,079	0,405	4,18	60-65
3	Молоко 0,2 в инд упаковке	200	15,25	5,8	6,4	9,4	120	240	0,2	0,08	0,3	2,6	не выше +14
4	Чай с сахаром	200	2,21	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0	75-80
Итого			78,43	27,30	19,87	111,71	632,31	472,02	3,00	0,19	0,71	6,93	

ОБЕД

1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	4,25	0,86	3,05	5,13	51,41	27,306	1,033	0,015	0,029	7,38	не выше +14
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	9,39	2,213	3,313	15,925	102,363	57,5	1,25	0,05	0,075	10,75	75-80
3	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	42,23	11,73	14,08	14,94	233,4						
4	Макаронные изделия отварные с мас слив	180	9,03	6,66	7,56	51,12	307,98		0	0	0	0	65-90
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	9,55	0,16	0,16	27,87	113,56	10,36	0,738	0,008	0,006	1,4	не выше +14
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14
7	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			80,96	27,50	29,04	148,19	975,11	116,37	5,26	0,20	6,15	19,53	
	Всего завтрак и обед:		159,38	54,80	48,91	259,90	1607,42	588,39	8,26	0,39	6,86	26,46	

2 неделя 7 день Вторник

ЗАВТРАК

1	Фрикадельки под соусом	100	62,45	28,7	16	1	263	20,7	3,7	0,07	0,2	0,5	65-90
2	Каша "Дружба" расс с маслом сливочным	180	8,64	4,86	3,78	31,68	179,46	28,47	1,148	0,147	0,032	0	65-90
3	Чай с лимоном	200/4	3,56	0,25	0,06	15,22	62,46	16	0,8	0	0	2,2	75-80
4	Хлеб пшеничный	40	5,53	4,92	0,84	0,78	120,6	8	0,44	0,044	0,012	0	не выше +14
Итого			80,18	38,73	20,68	48,68	625,52	73,17	6,09	0,26	0,24	2,70	

ОБЕД

1	Салат из капусты с огурцом	60	3,97	1,5	2,28	5,16	48,42	19,2	0,36	0,036	0,042	2,58	не выше +14
2	Суп вермишелевый с мясом	250	11,96	12,376	11,125	31,5	275,625	23,7	1,315	0,103	0,088	16,55	75-80
3	Котлета рыбная	100	28,88	18,7	6,5	4,1	155,4	137,1	0,705	0,062	0,103	2,39	65-90
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	14,11	3,06	6,48	24,84	170,1	17,93	1,346	0,175	0,112	22,5	65-90
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4	не выше +14
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,36	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0	не выше +14
7	Хлеб пшеничный	30	4,15	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	6	0	не выше +14
Итого			70,43	41,74	27,27	123,22	914,51	244,33	6,57	0,51	6,40	44,42	
	Всего завтрак и обед:		150,62	80,47	47,95	171,90	1540,03	317,50	12,65	0,77	6,65	47,12	

2 неделя 8 день Среда

ЗАВТРАК

1	Сыр твердо-мягкий порц с м.д.ж. 45%	30	27,79	7,89	7,71	0	104,4	264	0,3	0,012	0,09	0,21	не выше +14
2	Каша манная молочная с масл слив	220	15,64	5,06	7,48	22,88	180,18	123,35	0,33	0,0638	0,158	0,99	65-90
3	Чай с сахаром	200	2,21	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0	75-80
4	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	16,63	5,42	9,09	0,86	195,4	10,385	0,423	0,038	0,029	0	не выше +14
Итого			62,26	18,57	24,33	38,75	541,27	409,74	1,85	0,11	0,28	1,20	

