

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



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



СОГЛАСОВАНО:
Директор ОГБОУ «Вейделевская
средняя общеобразовательная
школа» Белгородской области
Н.В. Котова



Примерное перспективное меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет с 1 сентября 2023 г

№	наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1 неделя 1 день Понедельник							
ЗАВТРАК							
1	Повидло	30	4,54	0,4		40	57
2	Пудинг творожно-пшеничный	170	59,44	14,92	14,38	31,51	315,14
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	2,027	0,213	13,12	62,507
Итого			73,41	17,55	14,64	99,64	495,94
ОБЕД							
1	Салат из белокач капусты с морковью	60	6,23	0,9	1,31	5,6	37,79
2	Суп картофельный с горохом	250	9,24	6,22	3,99	21,73	147,71
3	Ленивые голубцы	90	26,16	18,4	17,6	19,6	153,6
4	Макаронные изделия отвар с маслом слив.	150	6,19	5,7	3,43	36,45	199,47
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	12,99	0,16	0,16	27,87	113,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			71,94	37,26	27,37	144,45	818,53
Всего завтрак и обед:			145,35	80,51	84,59	249,08	2010,38
1 неделя 2 день Вторник							
ЗАВТРАК							
1	Котлета Домашня	90	40,71	16,65	23,276	4,286	293,228
2	Каша ячневая с маслом	150	4,89	3,45	4,95	25,18	159,07
3	Чай с лимоном	200//4	3,70	0,25	0,06	15,22	62,46
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	2,027	0,213	13,12	62,507
Итого			56,51	22,38	28,50	57,81	577,27
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	6,91	0,86	3,05	5,13	51,41
2	Суп вермишелевый с мясом	250	12,01	12,376	11,125	31,5	275,625
3	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	46,08	20,2	12,07	2,08	197,7
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	15,08	3,29	7,06	22,21	165,54
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			96,21	42,83	34,19	118,54	955,24
Всего завтрак и обед:			152,72	65,20	62,68	176,35	1532,50
1 неделя 3 день Среда							
ЗАВТРАК							
1	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	13,13	4,64	6,8	0,02	79,84
2	Каша молочная "Дружба"	200	14,81	3,45	4,95	25,18	159,07
3	Хлеб пшеничный	40	7,21	2,027	0,213	13,12	62,507
4	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29
Итого			37,37	10,32	12,01	53,33	362,71
ОБЕД							
1	Икра кабачковая	60	16,65	0,96	3,78	4,44	54,48
2	Рассольник "Ленинградский"	250	25,45	2,6	6,13	17,03	133,69
3	Бифштекс "Детский"	90	76,10	16,65	23,276	4,286	293,228
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,16	6,57	4,19	32,32	193,27
5	Сок фруктовый	200	20,43	1	0,2	20,2	86,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6

7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			157,92	33,66	38,46	111,48	927,67
Всего завтрак и обед:			195,30	43,98	50,47	164,81	1290,38
1 неделя 4 день Четверг							
ЗАВТРАК							
1	Оладьи из печени	90	27,39	16,68	8,21	4,51	158,62
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,19	5,7	3,43	36,45	199,47
3	Какао с молоком	200	17,92	3,5	3,7	25,5	149,3
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6
Итого			58,71	30,80	16,18	67,24	627,99
ОБЕД							
1	Салат из белок капусты с морковью	60	6,23	0,9	1,31	5,6	37,79
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	14,06	2,213	3,313	15,925	102,363
3	Плов с птицей	240	45,47	23,288	27,225	49,2	534,975
4	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
6	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			79,11	32,48	32,78	118,94	902,82
Всего завтрак и обед:			137,82	63,28	48,96	186,18	1530,81
1 неделя 5 день Пятница							
ЗАВТРАК							
1	Сыр твердо-мягкий порц с м.д.ж. 45%	20	13,13	4,64	6,8	0,02	79,84
2	Каша манная молочная с маслом слив	200	16,69	4,6	6,6	33,573	212,093
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29
4	Хлеб пшеничный с маслом	40//10	15,98	5,42	9,09	0,86	195,4
Итого			48,02	14,86	22,54	49,46	548,62
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	6,91	0,86	3,05	5,13	51,41
2	Суп картофельный с клецками	250	8,55	3,15	3,55	20,838	127,9
3	Котлета Домашня	90	40,71	16,65	23,276	4,286	293,228
4	Каша ячневая с маслом	150	4,89	6,57	4,19	32,32	193,27
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
8	Яблоко	200	36,00	0,52	0,34	22,82	104

Итого			113,18	33,85	35,29	143,01	1034,77
Всего завтрак и обед:			161,20	48,71	57,83	192,48	1583,39
2 неделя 6 день Понедельник							
ЗАВТРАК							
1	Повидло	30	4,54	0,4		40	57
2	Запеканка творожно-рисовая	170	53,86	15,23	17,48	36,71	365,08
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29
Итого			60,62	15,83	17,53	91,72	483,37

ОБЕД							
1	Икра кабачковая	60	4,44	0,96	3,78	4,44	54,48
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250/10	14,06	2,213	3,313	15,925	102,363
3	Гарфтели "Детские" под овощным соусом	80/20	40,02	11,73	14,08	14,94	233,4
4	Макаронные изделия отварные с мас слив	150	6,19	5,7	3,43	36,45	199,47
5	Сок фруктовый	200	20,43	1	0,2	20,2	86,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			96,26	27,48	25,68	125,16	842,71
Всего завтрак и обед:			156,88	43,31	43,21	216,88	1326,08

2 неделя 7 день Вторник

ЗАВТРАК							
1	Фрикадельки под соусом	90	74,78	8,743	8,314	10,714	152,657
2	каша "дружба" расс с маслом сливочным	150	5,55	3,45	4,95	25,18	159,07
3	Чай с лимоном	200/4	3,70	0,25	0,06	15,22	62,46
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6
Итого			91,25	17,36	14,16	51,89	494,79

ОБЕД							
1	Салат из капусты с огурцом	60	6,23	0,944	2,106	2,661	33,374
2	Суп вермишелевый с мясом	250	12,01	12,376	11,125	31,5	275,625
3	Рыба, запеченная под соусом	90	46,08	22,21	11,65	2,99	205,65
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	15,08	3,29	7,06	22,21	165,54
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			95,53	44,92	32,82	116,98	945,15
Всего завтрак и обед:			186,77	53,82	53,44	108,06	1557,08

2 неделя 8 день Среда

ЗАВТРАК							
1	Сыр твердо-мягкий порц с м.д.ж. 45%	20	13,13	4,64	6,8	0,02	79,84
2	Каша манная молочная с масл слив	200	16,69	4,6	6,6	33,573	212,093
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6
Итого			39,25	14,36	14,29	49,38	473,82

ОБЕД							
1	Икра морковная	60	18,17	0,531	0,795	3,822	54,564
2	Суп картофельный с клецками	250	8,55	3,15	3,55	20,838	127,9
3	Ленивые голубцы	90	26,16	18,4	17,6	19,6	153,6
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,16	6,57	4,19	32,32	193,27
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	12,99	0,16	0,16	27,87	113,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			85,16	34,69	27,18	137,65	809,29
Всего завтрак и обед:			124,41	49,05	41,47	187,03	1283,12

2 неделя 9 день Четверг

ЗАВТРАК

1	Гейтели "Детские" под овощным соусом	80/20	40,02	11,73	14,08	14,94	233,4
2	Макаронные изделия отвар с маслом ст	150	6,19	5,7	3,43	36,45	199,47
4	Какао с молоком	200	0,00	3,5	3,7	25,5	149,3
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6
Итого			53,42	25,85	22,05	77,67	702,77
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	6,91	0,86	3,05	5,13	51,41
2	Рассольник "Ленинградский"	250	25,45	2,6	6,13	17,03	133,69
3	Птица, порционная запеченая	90	41,42	14,882	14,641	0,169	191,972
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	15,08	3,29	7,06	22,21	165,54
5	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			104,99	35,31	24,73	102,79	1176,57
	Всего завтрак и обед:		158,41	59,87	40,51	192,63	1796,77

2 неделя 10 день Пятница

ЗАВТРАК

2	Оладьи из печени	90	27,39	16,68	8,21	4,51	158,62
3	Каша рисовая расс	150	8,59	3,45	4,95	25,18	159,07
3	Чай с лимоном	200/4	3,70	0,25	0,06	15,22	62,46
5	Молоко 0,2 в инд упаковке	200	31,50	5,52	2,5	9,28	108
6	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6
Итого			78,40	27,52	39,37	121,66	579,39
ОБЕД							
1	Салат из капусты с огурцом	60	6,23	0,944	2,106	2,661	33,374
2	Суп картофельный с горохом	250/10	9,24	6,22	3,99	21,73	147,71
3	Жаркое по- домашнему с курицей	240	55,72	14,124	18,012	30,612	353,052
5	Сок фруктовый	200	20,43	1	0,2	20,2	86,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			102,74	44,82	42,19	207,99	1177,02
	Всего завтрак и обед:		181,13	72,33	81,56	329,64	1756,41