

Утверждаю: Прелседатель правления
Вейделевского районного потребительского
кооператива *С.А. Тарасенко*

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

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ГОУ «Управление Роспотребнадзора по
Белгородской области» в
Валуйском районе *Т.Н. Ирхина*

Примерное меню питания для учащихся с 1 сентября 2022 г для учащихся 5-11 классов

№	№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
					белки	жиры	углеводы	
1 неделя 1 день Понедельник								
ЗАВТРАК								
1		Повидло	30	5,85	0,4		40	57
2		Пудинг творожно-пшеничный	170	57,26	14,92	14,38	31,51	315,14
3		Чай с сахаром	200	2,03	0,2	0,05	15,01	61,29
Итого				65,14	15,52	14,43	86,52	433,43
ОБЕД								
1		Икра морковная	60	6,08	0,531	0,795	3,822	54,564
2		Суп картофельный с горохом	250	9,15	6,22	3,99	21,73	147,71
3		Ленивые голубцы	90	25,81	18,4	17,6	19,6	153,6
4		Макаронные изделия отвар с маслом слив.	150	7,71	5,7	3,43	36,45	199,47
5		Сок фруктовый	200	15,00	1	0,2	20,2	86,6
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
7		Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого				68,37	37,73	26,90	135,00	808,34
Всего завтрак и обед:				133,51	80,51	84,59	249,08	2010,38
1 неделя 2 день Вторник								
ЗАВТРАК								
1		Котлета Домашня	90	30,94	16,65	23,276	4,286	293,228
2		Каша ячневая с маслом	150	4,99	3,45	4,95	25,18	159,07
3		Чай с лимоном	200/4	3,38	0,25	0,06	15,22	62,46
4		Хлеб пшеничный	30	3,07	2,027	0,213	13,12	62,507
Итого				42,38	22,38	28,50	57,81	577,27
ОБЕД								
1		Салат из свеклы с маслом растительным	40	3,86	0,86	3,05	5,13	51,41
2		Суп вермишелевый с мясом	250	15,93	12,376	11,125	31,5	275,625
3		Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	40,38	20,2	12,07	2,08	197,7
4		Картофельное пюре с маслом сливочным	150	17,04	3,29	7,06	22,21	165,54
5		Компот из смеси сухофруктов	200	6,68	0,22		24,42	98,56
6		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,10	2,64	0,48	13,68	69,6
Итого				86,99	39,59	33,79	99,02	858,44
Всего завтрак и обед:				129,37	61,96	62,28	156,83	1435,70
1 неделя 3 день Среда								
ЗАВТРАК								
1		Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	17,84	4,64	6,8	0,02	79,84
2		Каша молочная "Дружба"	200	10,20	3,45	4,95	25,18	159,07
3		Хлеб пшеничный	30	3,07	2,027	0,213	13,12	62,507
4		Чай с сахаром	200	2,03	0,2	0,05	15,01	61,29
Итого				33,14	10,32	12,01	53,33	362,71
ОБЕД								
1		Икра кабачковая	40	7,04	0,96	3,78	4,44	54,48
2		Рассольник "Ленинградский"	250	20,95	2,6	6,13	17,03	133,69
3		Жаркое по-домашнему со свин	220	50,09	14,124	18,012	30,612	353,052
5		Сок фруктовый	200	15,00	1	0,2	20,2	86,6
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
7		Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого				97,70	24,56	29,00	105,48	794,22
Всего завтрак и обед:				130,84	34,88	41,02	158,81	1156,93

1 неделя 4 день Четверг

ЗАВТРАК

1	Крокеты "Детские" запеченные	90	42,43	16,68	8,21	4,51	158,62
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,71	5,7	3,43	36,45	199,47
3	Какао с молоком	200	12,63	3,5	3,7	25,5	149,3
4	Хлеб пшеничный	40	4,10	4,92	0,84	0,78	120,6
Итого			66,87	30,80	16,18	67,24	627,99

ОБЕД

1	Салат из белок капусты с морковью	60	5,30	0,9	1,31	5,6	37,79
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	12,37	2,213	3,313	15,925	102,363
3	Плов с птицей	240	45,04	23,288	27,225	49,2	534,975
4	Чай с сахаром	200	3,03	0,2	0,05	15,01	61,29
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
6	Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8
Итого			70,36	32,48	32,78	118,94	902,82

Всего завтрак и обед:

137,23 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	17,84	4,64	6,8	0,02	79,84
2	Каша манная молочная с маслом слив	200	16,51	4,6	6,6	33,573	212,093
3	Чай с сахаром	200	3,03	0,2	0,05	15,01	61,29
4	Хлеб пшеничный	30	3,07	2,027	0,213	13,12	62,507
Ито			40,45	9,44	13,45	48,60	353,22

ОБЕД

1	Салат из свеклы с маслом растительным	40	8,35	0,86	3,05	5,13	51,41
2	Суп картофельный с клецками	250	13,70	3,15	3,55	20,838	127,9
3	Котлета Домашня	70	34,74	16,65	23,276	4,286	293,228
4	Каша ячневая с маслом	150	4,99	6,57	4,19	32,32	193,27
5	Сок фруктовый	200	15,00	1	0,2	20,2	86,6
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,10	2,64	0,48	13,68	69,6
Ито			79,88	30,87	34,75	96,45	822,01

Всего завтрак и обед:

120,33 40,31 48,20 145,06 1175,23

2 неделя 6 день Понедельник

ЗАВТРАК

2	Запеканка творожно-рисовая	170	54,96	15,23	17,48	36,71	365,08
3	Чай с сахаром	200	3,03	0,2	0,05	15,01	61,29
Ито			57,99	15,43	17,53	51,72	426,37

ОБЕД

1	Салат из капусты с огурцом	60	7,21	0,944	2,106	2,661	33,374
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250/10	12,37	2,213	3,313	15,925	102,363
3	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	40,38	11,73	14,08	14,94	233,4
4	Макаронные изделия отварные с мас	150	7,71	5,7	3,43	36,45	199,47
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	12,51	0,16	0,16	27,87	113,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,10	2,64	0,48	13,68	69,6
Ито			83,28	23,39	23,57	111,53	751,77

Всего завтрак и обед:

141,27 38,82 41,10 163,25 1178,14

2 неделя 7 день Вторник

ЗАВТРАК

1	Фрикадельки запеченные под соусом	70	60,18	8,743	8,314	10,714	152,657
2	Каша "Дружба" расс с маслом сливочным	150	5,29	3,45	4,95	25,18	159,07
3	Чай с лимоном	200/4	3,38	0,25	0,06	15,22	62,46
4	Хлеб пшеничный	30	3,07	4,92	0,84	0,78	120,6
Ито			71,92	17,36	14,16	51,89	494,79

ОБЕД

1	Салат из свеклы с маслом растительным	40	6,03	0,86	3,05	5,13	51,41
2	Суп вермишелевый с мясом	250	15,93	12,376	11,125	31,5	275,625
3	Рыба, запеченная под соусом	70	35,15	22,21	11,65	2,99	205,65
4	Картофельное пюре с маслом	150	17,04	3,29	7,06	22,21	165,54
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6,68	0,22		24,42	98,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8

			85,45	44,84	33,77	119,45	963,19
	Всего завтрак и обед:		157,37	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	17,84	4,64	6,8	0,02	79,84
2	Каша манная молочная с масл слив	200	16,51	4,6	6,6	33,573	212,093
3	Чай с сахаром	200	3,03	0,2	0,05	15,01	61,29
4	Хлеб пшеничный с маслом	30//10	12,94	4,92	0,84	0,78	120,6
Ито го			50,32	14,36	14,29	49,38	473,82
ОБЕД							
1	Икра морковная	60	5,56	0,531	0,795	3,822	54,564
2	Суп картофельный с клецками	250	8,44	3,15	3,55	20,838	127,9
3	Ленивые голубцы	90	32,39	18,4	17,6	19,6	153,6
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	13,61	6,57	4,19	32,32	193,27
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	10,82	0,16	0,16	27,87	113,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8
Ито го			75,45	34,69	27,18	137,65	809,29
	Всего завтрак и обед:		125,77	49,05	41,47	187,03	1283,12
2 неделя 9 день Четверг							
ЗАВТРАК							
2	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	40,38	11,73	14,08	14,94	233,4
3	Макаронные изделия отвар с маслом сл	150	7,71	5,7	3,43	36,45	199,47
4	Какао с молоком	200	12,63	3,5	3,7	25,5	149,3
5	Хлеб пшеничный	30	3,07	4,92	0,84	0,78	120,6
Ито го			63,80	25,85	22,05	77,67	702,77
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с маслом растительным	40	3,86	0,86	3,05	5,13	51,41
2	Рассольник "Ленинградский"	250	20,95	2,6	6,13	17,03	133,69
3	Птица, порционная запеченая	70	26,41	14,882	14,641	0,169	191,972
4	картофельное пюре с маслом	150	17,04	3,29	7,06	22,21	165,54
5	Чай с лимоном	200//4	3,38	0,25	0,06	15,22	62,46
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8
Ито го			76,26	35,31	24,73	102,79	1176,57
	Всего завтрак и обед:		140,06	59,87	40,51	192,63	1796,77
2 неделя 10 день Пятница							
ЗАВТРАК							
1	Сыр твердо-мягкий порц с м.д.ж. 45%	20	17,84	4,64	6,8	0,02	79,84
2	Каша молочная "Дружба"	200	10,20	3,45	4,95	25,18	159,07
3	Чай с сахаром	200	3,03	0,2	0,05	15,01	61,29
4	Хлеб пшеничный с маслом	30//10	11,99	4,92	0,84	0,78	120,6
Ито го			43,07	27,52	39,37	121,66	579,39
ОБЕД							
1	Салат из капусты с морк	40	5,30	0,944	2,106	2,661	33,374
2	Суп картофельный с горохом	250/10	9,15	6,22	3,99	21,73	147,71
3	Жаркое по- домашнему с курицей	220	50,09	14,124	18,012	30,612	353,052
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6,68	0,22		24,42	98,56
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,55	2,64	0,48	13,68	69,6
7	Хлеб пшеничный	30	3,07	3,24	0,4	19,52	96,8
Ито го			75,84	44,82	42,19	207,99	1177,02
	Всего завтрак и обед:		118,91	72,33	81,56	329,64	1756,41