



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

СОГЛАСОВАНО:
Управления Роспотребнадзора по Белгородской области в
Валуйском районе *Ирхина*

Начальник ТО
Т.Н.



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

Примерное меню питания для учащихся с 1 января 2024 г

№	наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества		Витамины		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
1 неделя 1 день Понедельник												
ЗАВТРАК												
1	Повидло	30	6,54	0,4		40	57	4,2	0,39	0,03	0,006	0,15
2	Пудинг творожно-пшеничный	170	79,44	14,92	14,38	31,51	315,14	221	1,53	0,102	0,374	0,34
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0
Итого			88,20	15,52	14,43	86,52	433,43	237,20	2,72	0,13	0,38	0,49
ОБЕД												
1	Огурец соленый	60	6,23	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,012	0,012	3
2	Суп картофельный с горохом	250	9,28	6,22	3,99	21,73	147,71	23,78	0,87	0,255	0,09	9,35
3	Ленивые голубцы	90	29,85	18,4	17,6	19,6	153,6	31,05	0,71	0,111	0,054	9,44
4	Макаронные изделия отвар с маслом слив	150	6,19	5,7	3,43	36,45	199,47	24,63	1,568	0,17	0,096	0
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	12,99	0,16	0,16	27,87	113,56	10,36	0,738	0,008	0,006	1,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			75,67	36,84	26,12	139,87	788,54	124,82	6,49	0,68	6,29	23,19
Всего завтрак и обед:			163,87	52,36	40,55	226,39	1221,97	362,02	9,21	0,81	6,67	23,68
1 неделя 2 день Вторник												
ЗАВТРАК												
1	Котлета Домашняя	90	50,71	16,65	23,276	4,286	293,228	28,305	1,147	0,384	0,325	0
2	Каша ячневая с маслом	150	7,89	3,45	4,95	25,18	159,07	36	0,6	0,06	0,015	0
3	Чай с лимоном	200/4	3,70	0,25	0,06	15,22	62,46	16	0,8	0	0	2,2
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	2,027	0,213	13,12	62,507	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			69,52	22,38	28,50	57,81	577,27	88,31	2,99	0,49	0,35	2,20
ОБЕД												
1	Салат из свежкы с маслом растительным	60	6,91	0,86	3,05	5,13	51,41	27,306	1,033	0,015	0,029	7,38
2	Суп вермишелевый с мясом	250	11,59	12,376	11,125	31,5	275,625	23,7	1,315	0,103	0,088	16,55
3	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	26,08	21,64	12,25	10,19	234	123,39	0,635	0,056	0,093	2,151
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	15,08	3,29	7,06	22,21	165,54	40,5	1,05	0,15	0,105	5,55
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4
Итого			75,79	44,27	34,37	126,65	991,54	261,30	6,87	0,45	0,38	32,03
Всего завтрак и обед:			145,31	66,64	62,86	184,46	1568,80	349,60	9,86	0,94	0,74	34,23
1 неделя 3 день Среда												
ЗАВТРАК												
1	Сыр твердо-мягкой порционю с м.д.ж. 45%	20	20,13	4,64	6,8	0,02	79,84	176	0,2	0,008	0,06	0,14
2	Каша молочная "Дружба"	200	20,81	3,45	4,95	25,18	159,07	8,865	0,677	0,051	0,014	0
3	Хлеб пшеничный	40	7,21	2,027	0,213	13,12	62,507	8	0,44	0,044	0,012	0
4	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0
Итого			50,37	10,32	12,01	53,33	362,71	204,87	2,12	0,10	0,09	0,14
ОБЕД												
1	Салат из квашенной капусты	60	6,65	0,84	4,86	3,72	61,02	30,6	0,72	0,012	0,018	8,14
2	Расольник "Ленинградский"	250	15,45	2,6	6,13	17,03	133,69	27,5	1,25	0,125	0,1	12,75
3	Бифштекс "Детский"	90	56,10	16,65	23,276	4,286	293,228	31,33	1,72	1,102	0,17	0,009
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,16	6,57	4,19	32,32	193,27	18	2,4	0,12	0,06	0
5	Сок фруктовый	200	20,43	1	0,2	20,2	86,6	14	2,8	0,02	0,02	4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			117,92	33,54	39,54	110,76	934,21	142,63	11,13	1,50	0,42	24,90
Всего завтрак и обед:			168,29	43,86	51,55	164,09	1296,92	347,50	13,25	1,61	0,50	25,04
1 неделя 4 день Четверг												
ЗАВТРАК												
1	Пельмени с маслом	180	78,50	14,76	19,08	36,9	378,72	30,6	1,62	0,306	0,144	0
3	Какао с молоком	200	17,92	3,5	3,7	25,5	149,3	228	0,84	0,078	0,364	0,4
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			103,63	23,18	23,62	63,18	648,62	266,60	2,90	0,43	0,52	0,40
ОБЕД												
1	Огурец соленый	60	6,23	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,012	0,012	3
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	14,06	2,213	3,313	15,925	102,363	57,5	1,25	0,05	0,075	10,75
3	Плов с птицей	240	35,47	23,288	27,225	49,2	534,975	29,592	2,44	0,113	0,103	1,632
4	Компот из свежих яблок и лимона	200	12,99	0,16	0,16	27,87	113,56	10,36	0,738	0,008	0,006	1,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
6	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			79,88	32,02	31,64	127,22	925,10	132,45	7,03	0,31	0,24	16,78
Всего завтрак и обед:			183,51	55,20	55,26	190,40	1573,72	399,05	9,93	0,74	0,76	17,18
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	176	0,2	0,008	0,06	0,14
2	Каша манная молочная с маслом слив	200	16,69	4,6	6,6	33,573	212,093	24	0,4	0,06	0,02	0

3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0
4	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	15,98	5,42	9,09	0,86	195,4	10,385	0,423	0,038	0,029	0
Итого			48,02	14,86	22,54	49,46	548,62	222,39	1,82	0,11	0,11	0,14
ОБЕД												
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	6,91	0,86	3,05	5,13	51,41	27,306	1,033	0,015	0,029	7,38
2	Суп с рыбной консервой	250	8,55	3,15	3,55	20,838	127,9	25,575	1,173	0,125	0,08	9,775
3	Котлета Домашня	90	50,71	16,65	23,276	4,286	293,228	28,305	1,147	0,384	0,325	0
4	Каша ячневая с маслом	150	7,89	6,57	4,19	32,32	193,27	36	0,6	0,06	0,015	0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
8	Яблоко	200	23,23	0,52	0,34	22,82	104	32	4,4	0,03	0,04	20
Итого			113,42	33,85	35,29	143,01	1034,77	195,59	11,19	0,74	0,56	37,56
Всего завтрак и обед:			161,44	48,71	57,83	192,48	1583,39	417,97	13,02	0,85	0,67	37,70

2 неделя 6 день Понедельник

ЗАВТРАК												
1	Повидло	30	4,54	0,4		40	57	4,2	0,39	0,03	0,006	0,15
2	Запеканка творожно-рисовая	170	56,05	15,23	17,48	36,71	365,08	62,9	0,85	0,051	0,102	0
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0
Итого			62,80	15,83	17,53	91,72	483,37	79,10	2,04	0,08	0,11	0,15
ОБЕД												
1	Икра кабачковая	60	10,44	0,96	3,78	4,44	54,48	19,2	0,418	0,018	0,018	5,76
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250/10	14,06	2,213	3,313	15,925	102,363	57,5	1,25	0,05	0,075	10,75
3	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	54,28	11,73	14,08	14,94	233,4	25,02	1,44	0,045	0,09	6,84
4	Макаронные изделия отварные с мас слив	150	6,19	5,7	3,43	36,45	199,47	24,63	1,568	0,17	0,096	0
5	Сок фруктовый	200	20,43	1	0,2	20,2	86,6	14	2,8	0,02	0,02	4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			116,53	27,48	25,68	125,16	842,71	161,55	9,72	0,43	0,35	27,35
Всего завтрак и обед:			179,33	54,01	47,59	245,87	1630,95	303,90	19,01	0,84	0,68	48,94

2 неделя 7 день Вторник

ЗАВТРАК												
1	Фрикадельки под соусом	90	71,86	8,743	8,314	10,714	152,657	33,3	0,99	0,054	0,063	0,36
2	Каша "Дружба" рас с маслом сливочным	150	5,55	3,45	4,95	25,18	159,07	8,865	0,676	0,051	0,014	0
3	Чай с лимоном	200/4	3,70	0,25	0,06	15,22	62,46	16	0,8	0	0	2,2
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			88,33	17,36	14,16	51,89	494,79	66,17	2,91	0,15	0,09	2,56
ОБЕД												
1	Салат из квашеной капусты	60	6,65	0,84	4,86	3,72	61,02	30,6	0,72	0,012	0,018	8,14
2	Суп вермишелевый с мясом	250	11,59	12,376	11,125	31,5	275,625	23,7	1,315	0,103	0,088	16,55

3	Рыба, запеченная под соусом	90	39,60	22,21	11,65	2,99	205,65	81,36	0,63	0,09	0,09	4,05
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	15,08	3,29	7,06	22,21	165,54	40,5	1,05	0,15	0,105	5,55
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			89,04	44,82	35,58	118,04	972,80	222,56	6,56	0,49	0,37	34,69
Всего завтрак и обед:			177,37	62,18	49,74	169,93	1467,58	288,73	9,46	0,63	0,46	37,25

2 неделя 8 день Среда

ЗАВТРАК												
1	Сыр твердо-мягкий порц с м.д.ж. 45%	20	20,13	4,64	6,8	0,02	79,84	176	0,2	0,008	0,06	0,14
2	Каша манная молочная с мас слив	200	16,69	4,6	6,6	33,573	212,093	24	0,4	0,06	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	2,22	0,2	0,05	15,01	61,29	12	0,8	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			46,25	14,36	14,29	49,38	473,82	220,00	1,84	0,11	0,09	0,14
ОБЕД												
1	Огурец соленый	60	18,17	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,012	0,012	3
2	Суп с рыбной консервой	250	8,55	3,15	3,55	20,838	127,9	25,575	1,173	0,125	0,08	9,775
3	Ленивые голубцы	90	29,85	18,4	17,6	19,6	153,6	31,05	0,71	0,111	0,054	9,44
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,16	6,57	4,19	32,32	193,27	18	2,4	0,12	0,06	0
5	Компот из свежих яблок и лимона	200	12,99	0,16	0,16	27,87	113,56	10,36	0,738	0,008	0,006	1,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			88,84	34,64	26,44	134,85	762,53	119,99	7,62	0,50	0,26	23,62
Всего завтрак и обед:			135,09	49,00	40,73	184,23	1236,35	339,99	9,46	0,61	0,35	23,76

2 неделя 9 день Четверг

ЗАВТРАК												
1	Вареники с картофелем	180	56,31	11,73	14,08	14,94	233,4	87,66	1,8	0,18	0,18	0,54
2	Какао с молоком	200	13,91	3,5	3,7	25,5	149,3	228	0,84	0,078	0,364	0,4
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	18,31	5,42	9,09	0,86	195,4	10,385	0,423	0,038	0,029	0
Итого			88,53	20,65	26,87	41,30	578,10	326,05	3,06	0,30	0,57	0,94
ОБЕД												
1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	6,91	0,86	3,05	5,13	51,41	27,306	1,033	0,015	0,029	7,38
2	Рассольник "Ленинградский"	250	15,45	2,6	6,13	17,03	133,69	27,5	1,25	0,125	0,1	12,75
3	Птица, порционная запеченная	90	35,42	14,882	14,641	0,169	191,972	21,573	2,41	0,067	0,188	0,018
4	Каша ячневая с маслом	150	7,89	3,45	4,95	25,18	159,07	36	0,6	0,06	0,015	0
5	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,22		24,42	98,56	25,2	0,6	0,006	0,02	0,4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			81,80	27,89	29,65	105,13	801,10	158,78	8,13	0,40	0,40	20,55
Всего завтрак и обед:			170,33	48,54	56,52	146,43	1379,20	484,82	11,20	0,69	0,97	21,49

2 неделя 10 день Пятница

ЗАВТРАК												
1	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	20,13	4,64	6,8	0,02	79,84	176	0,2	0,008	0,06	0,14
2	Каша молочная "Дружба"	200	20,81	3,45	4,95	25,18	159,07	8,865	0,677	0,051	0,014	0
3	Чай с лимоном	200/4	3,70	0,25	0,06	15,22	62,46	16	0,8	0	0	2,2
4	Молоко 0,2 в инд упаковке	200	31,50	5,52	2,5	9,28	108	240	0,2	0,08	0,3	2,6
5	Хлеб пшеничный	40	7,21	4,92	0,84	0,78	120,6	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			83,36	18,78	15,15	50,48	529,97	448,87	2,32	0,18	0,39	4,94
ОБЕД												
1	Салат из квашеной капусты	60	6,65	0,84	4,86	3,72	61,02	30,6	0,72	0,012	0,018	8,14
2	Суп картофельный с горохом	250/10	9,28	6,22	3,99	21,73	147,71	23,78	0,87	0,255	0,09	9,35
3	Жаркое по-домашнему с курицей	240	52,62	14,124	18,012	30,612	353,052	47,52	6,96	0,24	0,48	24,24
5	Сок фруктовый	200	20,43	1	0,2	20,2	86,6	14	2,8	0,02	0,02	4
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,92	2,64	0,48	13,68	69,6	13,2	1,8	0,08	0,036	0
7	Хлеб пшеничный	40	7,21	3,24	0,4	19,52	96,8	8	0,44	0,044	0,012	0
Итого			100,11	28,06	27,94	109,46	814,78	137,10	13,59	0,65	0,66	45,73
Всего завтрак и обед:			183,47	46,84	43,09	159,94	1344,75	585,97	15,91	0,83	1,04	50,67