

Согласовано:
Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Белгородской области в Губкинском районе

"18" февраля 2019 г.



Н.С. Имамедова

Утверждено:
Начальник управления образования администрации
муниципального района "Короочанский район"

"18" февраля 2019 г.



Г.И. Крештель

**Перспективное меню завтраков, обедов и полдников
общеобразовательных учреждений муниципального района
«Короочанский район»**

(весенне-летний период)
на 2018-2019 учебный год
Возрастная категория: 7-10 лет

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции (г)
День 1		
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	150
	Бутерброд с сыром	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Икра кабачковая	60
	Суп картофельный с фрикадельками	200
	Жаркое по-домашнему	150
	Компот из с/ф	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка сдобная с начинкой	200
	Кисель	200
День 2		
Завтрак	Запеканка творожная	150
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из квашеной капусты	60
	Суп картофельный с горохом	200
	Макароны отварные	150
	Сосиска отварная	50
	Чай	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка сдобная "Белгородская мелочь"	100
	Сок	200
День 3		
Завтрак	Омлет с колбасными изделиями	150
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Морковь припущенная	60
	Суп картофельный с вермишелью	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Гуляш из говядины	125
	Кисель	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка "Кокетка"	120

	Кефир	200
День 4		
Завтрак	Вареники ленивые	150
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60
	Щи из свежей капусты со сметаной	200
	Картофельное пюре	150
	Рыба тушеная в томате с овощами	120
	Сок	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка "Вкусняшка"	100
	Чай	200
День 5		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150
	Бутерброд с сыром	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из отварной свеклы	60
	Суп картофельный с рисом	200
	Макаронные изделия отварные	150
	Бефстроганов из отварной говядины	80
	Кефир	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка "Веснушка"	200
	Какао с молоком	200
День 6		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150
	Пряник	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Икра кабачковая	60
	Суп картофельный с фрикадельками	200
	Плов из птицы	150
	Чай	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка сдобная с начинкой	200
	Сок	200

День 7		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Морковь припущенная	60
	Борщ из свежей капусты	200
	Картофельное пюре	150
	Тефтели из говядины	80
	Компот из с/ф	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка сдобная "Белгородская мелочь"	100
	Кисель	200
День 8		
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	150
	Бутерброд с сыром	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из квашеной капусты	60
	Суп картофельный с горохом	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Птица тушеная в красном соусе	100
	Кефир	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка сдобная "Веснушка"	200
	Чай	200
День 9		
Завтрак	Сырники	100
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60
	Суп картофельный с вермишелью	200
	Каша рисовая рассыпчатая	150
	Гуляш из говядины	125
	Сок	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка "Кокетка"	120
	Кефир	200
День 10		

Завтрак	Вареники ленивые	150
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Капуста тушеная	60
	Суп картофельный с рисом	200
	Картофельное пюре	150
	Котлета рыбная	80
	Кисель	200
	Хлеб	60
Полдник	Булочка "Вкусняшка"	100
	Какао с молоком	200

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1														
Завтрак														
253	Каша молочная рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	209,55	0,05	1,07	0	0,21	98,25	127,05	27,9	0,42
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,20	0,04	0	248,2	184,00	28	0,2
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	16,71	23,97	61,78	530,55	0,16	12,38	0,1	0,68	501,65	407,05	65,35	3,31
Обед														
57	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,882	0,0224	7,984	0	0	11,2751	0	0	0,3434
149/1	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
69	Жаркое по-домашнему	150	11,6	14,00	22,6	265	0,1	3,14	0	0	22,16	0	0	2,58
126	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	0	0	0,68
496	Хлеб	60	4,2	0,66	24,18	115,8	0,06	0	0	0	7,2	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	24,84	23,29	89,56	661,12	0,28	18,24	0,02	0,6	132,78	132,60	38,60	6,34
Полдник														
	Булочка сдобная с начинкой	200	14,88	15,12	95,56	577,78	0,14	0,04	0	0,00	48,72	0	0	1,74
882	Кисель	200	0,4	0	30	156	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	56,83	62,38	276,9	1925,45	0,58	35,06	0,16	1,28	705,15	557,65	109,95	11,59
День 2														
Завтрак														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,895	424,995	0,075	0,6	0,195	0,705	297	346,995	37,995	1,005
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2

368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	30,2	32	43,1	589	0,15	11,8	0,24	0,71	561,2	531	66	3,41
Обед														
10	Салат из квашеной капусты	60	0,6	3	4,02	45,6	0,006	10,704	0,00	0	19,248	0	0	0,24
144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,04	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
291	Макаронны отварные	150	5,655	675	29,04	144,9	0,06	0,015	0	0,795	5,7	35,7	8,1	0,78
275	Сосиска отварная	50	25	17,925	0,3	195	0,15	0	0	0	26,25	0	0	1,35
375	Чай	200	0	0	14,9	59,4	0	0	0	0	12	8	6	0,8
496	Хлеб	60	4,20	0,66	24,18	115,80	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	37,3	700	84,54	647,1	0,436	17,66	0,04	0,98	85,598	96,3	34,5	5,65
Полдник														
	Булочка сдобная "Белгородская мелочь"	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	0	0	24,36	0	0	0,87
399г	Сок	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	75,94	739,55	195,62	1610,33	0,67	33,48	0,28	1,68	685,16	627,3	100,5	12,73
День 3														
Завтрак														
305	Омлет с колбасными изделиями	150	13,065	26,64	2,64	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	222,36	19,41	2,295
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0,00	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	19,27	33,44	21,84	465,77	0,19	11,56	0,31	1,07	366,56	406,36	47,41	4,695
Обед														
336	Морковь припущенная	60	0,762	1,728	4,26	34,17	0,03	2,412	0	0	18,492	0	0	0,036
59	Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2	15,06	89,34	0,06	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18	0	0	0	12,945	0	0	4,2
591	Гуляш из говядины	125	16	14,9	6,52	224,05	0,08	4,62	0,216	4,3	14,9	177	19,3	2,46

882	Кисель	200	0,4	0	30	156	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
496	Хлеб	60	4,2	0,66	24,18	115,8	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		795	32,16	24,51	114,76	842,56	0,41	16,71	0,256	4,3	86,497	195	25,3	9,336
Полдник														
	Булочка "Кокетка"	120	8,928	9,072	57,336	346,668	0,084	0,024	0	0	29,232	0	0	1,044
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	0	240	0	0	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	66,16	72,02	201,94	1755	0,76	29,7	0,57	5,37	722,29	601,36	72,71	15,28
День 4														
Завтрак														
214	Вареники ленивые	150	15,6	21,3	17,22	325,8	0,06	0,195	0	0	152,925	0	0	0,9
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	21,8	28,1	36,42	489,8	0,13	11,4	0,04	0	417,13	184	28	3,3
Обед														
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	35,88	0,012	3,33	0	0	13,968	0	0	0,366
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,87	6	9,39	99,6	0,065	26,12	0,928	0,32	36,08	41,28	17,52	4,41
694	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	26,7	160,6	0,122	25,8	0,062	0,075	37,2	86,4	29,55	1,068
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,5	6,4	5,82	138,65	0,129	8,34	3,67	1,38	28,32	34,08	78,06	1,83
399г	Сок	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
496	Хлеб	60	4,2	0,66	24,18	115,80	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	24,39	20,63	87,856	635,87	0,408	67,59	4,66	1,78	136,77	161,76	125,1	12,214
Полдник														
	Булочка "Вкусняшка"	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	0	0	24,36	0	0	0,87
375	Чай	200	0	0	14,9	59,4	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	53,63	56,29	186,96	1473,96	0,61	79,01	4,70	1,78	590,25	353,76	159,13	17,18

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	12,65	13,16	77,56	478,6	0,215	11,89	0,04	0	393,72	184	28	2,58
Обед														
57	Икра кабачковая	60	0,618	2,85	2,976	39,882	0,0224	7,984	0	0	11,2751	0	0	0,3434
149/1	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	6,32	0,02	0,6	51,00	132,60	38,60	1,00
646	Плов из птицы	150	11,5	13	20,2	243,8	0,093	2,4	0,732	1,8	17,25	247,57	31,05	1,96
375	Чай	200	0	0	14,9	59,4	0	0	0	0	12	8	6	0,8
496	Хлеб	60,00	4,20	0,66	24,18	115,8	0,06	0	0	0	7,2	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	23,7	22,29	75,096	591,882	0,255	16,7	0,752	2,4	98,725	388,17	75,65	5,8434
Полдник														
	Булочка сдобная с начинкой	200	14,88	15,12	95,56	577,78	0,14	0,04	0	0,00	48,72	0	0	1,74
399г	Сок	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,22	50,57	268,42	1733,60	0,63	32,63	0,79	2,40	555,16	572,17	103,65	12,96
День 7														
Завтрак														
319	Пудинг творожный запеченный	150	8,595	8,4	37,695	261	0,045	0,105	0,105	0,405	52,995	133,005	25,005	0,795
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	14,8	15,2	56,895	425	0,115	11,31	0,145	0,41	317,2	317,01	53,01	3,195
Обед														
336	Морковь припущенная	60	0,762	1,728	4,26	34,17	0,03	2,412	0	0	18,492	0	0	0,036
170	Борщ из свежей капусты	200	1,9	6	9,1	102,57	0,0704	14,128	1,039	0,32	31,54	56,16	28,56	1,136
694	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	26,7	160,6	0,122	25,8	0,062	0,075	37,2	86,4	29,55	1,068
619	Тефтели из говядины	80	11,6	14	11,1	219,4	0,044	2,34	0,43	2,88	12,08	82,72	11,84	1,474
126	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,80	0	0	41,14	0	0	0,68
496	Хлеб	60	4,20	0,66	24,18	115,80	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	22,8	26,89	102,3	739,98	0,346	45,48	1,531	3,28	147,65	225,28	69,95	6,134
Полдник														

	Булочка сдобная "Белгородская мелочь"	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	0	0	24,36	0	0	0,87
882	Кисель	200	0,4	0	30	156	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	45,44	49,65	236,98	1609,87	0,53	61,21	1,72	3,68	511,21	560,29	128,96	10,4
День 8														
Завтрак														
253	Каша молочная рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	209,55	0,05	1,07	0	0,21	98,25	127,05	27,90	0,42
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96	9,45	0,49
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	16,71	23,97	61,78	530,55	0,155	12,38	0,1	0,68	501,65	407,05	65,35	3,31
Обед														
10	Салат из квашеной капусты	60	0,6	3	4,02	45,6	0,006	10,704	0	0	19,248	0	0	0,24
144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,04	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18	0	0	0	12,945	0	0	4,2
643	Птица тушеная в красном соусе	100	13,17	12,6	4	181,6	0,082	2,1	0,65	0,13	15,3	220,6	27,6	1,744
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	0	240	0	0	0,2
496	Хлеб	60	4,20	0,66	24,18	115,80	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	34,01	29,88	87,04	752,6	0,568	21,14	0,69	0,31	309,89	273,2	48	8,864
Полдник														
	Булочка "Веснушка"	200	14,88	15,12	95,56	577,78	0,14	0,04	0	0,00	48,72	0	0	1,74
375	Чай	200	0	0	14,9	59,4	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	65,6	68,97	259,28	1920,33	0,86	33,56	0,79	0,99	872,26	688,25	119,35	14,71
День 9														
Завтрак														
463	Сырники	100	15,8	5	9,4	106	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2

368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	22	11,8	28,6	270	0,11	12,4	0,08	0	512,4	368	56	2,6
Обед														
28	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	1,32	0,084	7,2	33,6	0,012	3,654	0	0	30	0	0	1,11
59	Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2	15,06	89,34	0,06	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7
378	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,37	44,21	214,06	0,03	0	0	0,243	1,365	0	27	0,525
591	Гуляш из говядины	125	16	14,9	6,52	224,05	0,08	4,62	0,216	4,3	14,9	177	19,3	2,46
399г	Сок	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
496	Хлеб	60	4,20	0,66	24,18	115,80	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		795	28,59	23,01	117,37	762,19	0,262	17,55	0,216	4,54	78,425	177	46,3	9,335
Полдник														
	Булочка "Кокетка"	120	8,928	9,072	57,336	346,668	0,084	0,024	0	0	29,232	0	0	1,044
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	0	240	0	0	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	65,32	48,89	211,31	1478,86	0,54	31,38	0,3	4,54	860,06	545	102,3	13,18
День 10														
Завтрак														
214	Вареники ленивые	150	15,6	21,3	17,22	325,8	0,06	0,195	0	0	152,925	0	0	0,9
4356	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	9,4	120	0,04	1,2	0,04	0	248,2	184	28	0,2
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
457	Мед	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	21,8	28,1	36,42	489,8	0,13	11,4	0,04	0	417,13	184	28	3,3
Обед														
134	Капуста тушеная	60	1,302	1,956	5,658	45,39	0,018	9,888	0	0	30,78	0	0	0,456
204	Суп картофельный с рисом	200	2	2,3	17,6	99,1	0,0872	13,2	0,732	0,296	14,48	32,4	19,68	0,904
694	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	26,7	160,6	0,122	25,8	0,062	0,075	37,2	86,4	29,55	1,068
510	Котлета рыбная	80	11,7	6,6	12,4	156,2	0,0938	0,269	0,04	2,453	41,49	46,18	47,46	0,87

882	Кисель	200	0,40	0	30,00	156,00	0	4,40	0,04	0	22,00	18,00	6,00	0,20
496	Хлеб	60	4,20	0,66	24,18	115,80	0,06	0	0	0	7,20	0	0	1,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	22,90	16,02	116,54	733,09	0,4	53,56	0,87	2,82	153,15	182,98	102,69	5,24
Полдник														
	Булочка "Вкусняшка"	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	0	0	24,36	0	0	0,87
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0	0	124	110	27	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	55,7	54,98	225,74	1655,78	0,62	66,27	0,91	2,82	718,64	476,98	157,69	10,21