

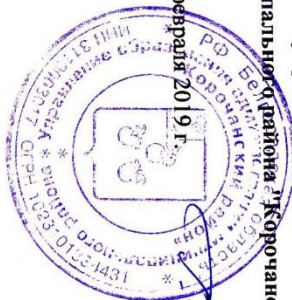
Согласовано:
Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Бурятия в г. Улан-Удэ
"18" февраля 2019 г.



Н.С. Имамедова

Утверждаю:
Начальник управления образования администрации
муниципального района «Корочанский район»

"18" февраля 2019 г.



Г.И. Крештель

Перспективное меню завтраков и обедов общеобразовательных учреждений муниципального района

«Корочанский район»
(весенне-летний период)
на 2018-2019 учебный год
Возрастная категория: 11-18 лет

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции (г)
День 1		
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	200
	Бутерброд с сыром	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
	Обед	Икра кабачковая
	Суп картофельный с фрикадельками	250
	Жаркое по-домашнему	200
	Компот из с/ф	200
	Хлеб	80
День 2		
Завтрак	Запеканка творожная	200
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из квашеной капусты	100
	Суп картофельный с горохом	250
	Макароны отварные	200
	Сосиска отварная	75
	Чай	200
	Хлеб	80
День 3		
Завтрак	Омлет с колбасными изделиями	200
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Морковь припущенная	100
	Суп картофельный с вермишелью	250
	Каша гречневая рассыпчатая	200
	Гуляш из говядины	175
	Кисель	200
	Хлеб	80
День 4		
Завтрак	Вареники ленивые	200
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10

	Обед	
	Салат из соленых огурцов с луком	100
	Щи из свежей капусты со сметаной	250
	Картофельное пюре	200
	Рыба тушеная в томате с овощами	150
	Сок	200
	Хлеб	80
День 5		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200
	Бутерброд с сыром	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из отварной свеклы	100
	Суп картофельный с рисом	250
	Макароны отварные	200
	Бефстроганов из отварной говядины	100
	Кефир	200
	Хлеб	80
День 6		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200
	Пряник	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Икра кабачковая	100
	Суп картофельный с фрикадельками	250
	Плов из птицы	200
	Чай	200
	Хлеб	80
День 7		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Морковь припущенная	100
	Борщ из свежей капусты	250
	Картофельное пюре	200
	Тефтели из говядины	100
	Компот из с/ф	200
	Хлеб	80

День 8		
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	200
	Бутерброд с сыром	50
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из квашеной капусты	100
	Суп картофельный с горохом	250
	Каша гречневая рассыпчатая	200
	Птица тушеная в красном соусе	150
	Кефир	200
	Хлеб	80
День 9		
Завтрак	Сырники	100
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100
	Суп картофельный с вермишелью	250
	Каша рисовая рассыпчатая	200
	Гуляш из говядины	175
	Сок	200
	Хлеб	80
День 10		
Завтрак	Вареники ленивые	200
	Молоко в индивидуальной упаковке	200
	Яблоко свежее	100
	Мед	10
Обед	Капуста тушеная	100
	Суп картофельный с рисом	250
	Картофельное пюре	200
	Котлета рыбная	100
	Кисель	200
	Хлеб	80

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	38,20	40,40	51,06	730,66	0,17	12,00	0,30	0,94	660,20	646,66	78,66	3,74
Обед														
10	Салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	0,01	17,84	0	0	32,08	0	0	0,4
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,125	108	0,2	8,675	0,05	0,225	19	65,75	25,5	0,925
291	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
275	Сосиска отварная	75	8,25	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	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		905	24,69	28,96	107,99	786	0,52	26,535	0,05	1,285	106,53	121,35	42,3	6,835
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	62,89	69,36	159,05	1516,66	0,69	38,535	0,35	2,225	766,73	768,01	120,96	10,58
День 3														
Завтрак														
305	Омлет с колбасными изделиями	200	17,42	35,52	3,52	402,36	0,16	0,48	0,36	1,42	136,48	396,48	25,88	3,06
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	23,62	42,32	22,72	566,36	0,23	11,68	0,4	1,42	400,68	580,48	53,88	5,46
Обед														
336	Морковь припущенная	100	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	4,02	0	0	30,82	0	0	0,06
59	Суп картофельный с вермишелью	250	2,675	2,5	18,825	111,675	0,075	6,6	0	0	13,7	0	0	0,875
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	7,6	64,7	336,02	0,44	0	0	0,8	58,2	247,6	81,4	6,6
591	Гуляш из говядины	175	24	22,3	9,69	336,02	0,12	6,16	0,288	5,73	19,8	236	25,7	3,28
882	Кисель	200	0,4	0	30	156	0	4,4	0,04	0	22	18	6	0,2
496	Хлеб	80	5,6	0,88	32,24	154,4	0,08	0	0	0	9,6	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1005	45,95	36,16	162,56	1151,07	0,765	21,18	0,33	6,53	154,12	501,6	113,1	13,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	69,57	78,48	185,28	1717,43	0,995	32,86	0,73	7,95	554,8	1082,08	166,98	18,8
День 4														

Завтрак														
214	Вареники ленивые	200	20,8	28,4	22,96	434,4	0,08	0,26	0	0	203,9	0	0	1,2
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:		510	27	35,2	42,16	598,4	0,15	11,46	0,04	0	468,1	184	28	3,6
Обед														
19	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	0	0	0,61
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,23	7	11,49	117,52	0,082	32,66	1,161	0,4	45,1	51,6	21,9	5,52
694	Картофельное пюре	200	4,3	6	35,2	212,1	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425
486	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,5	8	7,16	164,09	0,162	10,425	4,59	1,72	35,4	42,6	98,7	2,29
399г	Сок	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
496	Хлеб	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	30,49	26,99	108,9	793,25	0,527	87,035	5,83	2,22	176,98	209,4	160	14,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	57,49	62,19	151,06	1391,65	0,677	98,495	5,87	2,22	645,08	393,4	188	18,57
День 5														
Завтрак														
235	Суп молочный с вермишелью	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,92	0,104	0,6	164,74	38	90	0,54
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	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:		560	18,04	20,7	52,27	468,6	0,19	12,23	0,2	1,07	568,14	318	127,45	3,43
Обед														
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
204	Суп картофельный с рисом	250	2,6	2,9	22	123,9	0,109	16,5	0,915	0,37	18,1	40,5	24,6	1,13

291	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
93	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,48	0	0	38,44	0	0	2,26
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	0	240	0	0	0,2
496	Хлеб	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		930	39,77	30,96	113,61	886,32	0,409	24,1	0,92	3,73	346,74	126,1	54,4	8,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	57,81	51,66	165,88	1354,92	0,599	36,33	1,12	4,8	914,88	444,1	181,85	11,68
День 6														
Завтрак														
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,92	0	0	158,82	0	0	0,24
	Пряник	50	2,83	2,55	45,73	215,3	0,1	0	0	0	10,4	0	0	0
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:		560	13,85	14,43	81,77	511,7	0,23	12,12	0,04	0	433,42	184	28	2,64
Обед														
57	Икра кабачковая	100	1,03	4,75	4,96	66,47	0,0373	13,3066	0	0	18,7919	0	0	0,5723
149/1	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,13	11,08	0	1,28	16,25	71,00	29,25	1,10
646	Плов из птицы	200	15,4	17,7	26,8	328,2	0,124	3,2	0,977	2,4	23	330,1	41,4	2,616
375	Чай	200	0	0	14,9	59,4	0	0	0	0	12	8	6	0,8
496	Хлеб	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	24,23	26,28	93,6	702,72	0,3663	27,582	0,98	3,675	79,642	409,1	76,65	7,408
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	38,08	40,71	175,37	1214,42	0,5963	39,702	1,02	3,675	513,06	593,1	104,65	10,05
День 7														
Завтрак														
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,26	42,26	516	0,14	0,4	0,14	0,94	305,34	374,66	44	1,86
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	33,8	33,06	61,46	680	0,21	11,6	0,18	0,94	569,54	558,66	72	4,26
Обед														
336	Морковь припущенная	100	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	4,02	0	0	30,82	0	0	0,06
170	Борщ из свежей капусты	250	2,25	9,5	11,3	145,59	0,088	17,66	1,299	0,4	39,43	70,2	35,7	1,42
694	Картофельное пюре	200	4,3	6	35,2	212,1	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425
619	Тефтели из говядины	100	14,4	17,1	11,1	269,2	0,055	2,93	0,54	3,6	15,1	103,4	14,8	1,792
868	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	80	5,60	0,88	32,24	154,4	0,08	0	0	0	9,6	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		930	28,86	36,36	123,9	945,68	0,456	59,81	1,92	4,1	185,69	288,8	89,9	7,697
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	62,66	69,42	185,36	1625,68	0,666	71,41	2,1	5,04	755,23	847,46	161,9	11,96
День 8														
Завтрак														
253	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0	0,28	131,00	169,40	37,2	0,56
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	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:		560	18,28	26,92	71,03	600,4	0,17	12,73	0,1	0,75	534,4	449,4	74,65	3,45
Обед														
10	Салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	0,01	17,84	0	0	32,08	0	0	0,4
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,125	108	0,2	8,675	0,05	0,225	19	65,75	25,5	0,925
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	7,6	64,7	336,02	0,44	0	0	0,8	58,2	247,6	81,4	6,6
643	Птица тушеная в красном соусе	150	19,85	19	6,03	274,7	0,124	3,2	0,977	0,2	23	330,1	41,4	2,616
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0	0	240	0	0	0,2
496	Хлеб	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	46,55	41,73	132,8	1049,12	0,934	31,115	1,03	1,225	381,88	643,45	148,3	13,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	64,83	68,65	203,83	1649,52	1,104	43,845	1,13	1,975	916,28	1092,85	222,95	16,51
День 9														
Завтрак														
463	Сырники	100	23,8	32,8	29,9	267,7	0,115	0,85	0,258	0,09	234,2	353,8	41,8	1,335
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	30	39,6	49,1	431,7	0,185	12,05	0,3	0,09	498,4	537,8	69,8	3,735
Обед														
28	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	2,2	0,14	12	56	0,02	6,09	0	0	50	0	0	1,85
59	Суп картофельный с вермишелью	250	2,675	2,5	18,825	111,675	0,075	6,6	0	0	13,7	0	0	0,875
378	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	7,16	59	287,67	0,04	0	0	0,324	1,82	0	36	0,7
591	Гуляш из говядины	175	24	22,3	9,69	336,02	0,12	6,16	0,288	5,73	19,8	236	25,7	3,28
399г	Сок	200	1	0	20,2	85,34	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
496	Хлеб	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1005	40,32	32,98	151,96	1031,11	0,355	22,85	0,29	6,054	108,92	236	61,7	11,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	70,32	72,58	201,06	1462,81	0,54	34,9	0,59	6,144	607,32	773,8	131,5	15,56
День 10														
Завтрак														
214	Вареники ленивые	200	20,8	28,4	22,96	434,4	0,08	0,26	0	0	203,9	0	0	1,2
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:		510	27	35,2	42,16	598,4	0,15	11,46	0,04	0	468,1	184	28	3,6
Обед														

134	Капуста тушеная	100	2,17	3,26	9,43	75,65	0,03	16,48	0	0	51,3	0	0	0,76
204	Суп картофельный с рисом	250	2,6	2,9	22	123,9	0,109	16,5	0,915	0,37	18,1	40,5	24,6	1,13
694	Картофельное пюре	200	4,3	6	35,2	212,1	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425
510	Котлета рыбная	100	14,6	8,3	15,2	193,5	0,1173	0,337	0,506	3,06	51,86	57,7	59,3	1,09
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	80	5,60	0,88	32,24	154,40	0,08	0	0	0	9,60	0	0	2,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		930	29,67	21,34	144,07	915,55	0,50	72,12	1,54	3,53	202,46	231,40	129,30	6,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	56,67	56,54	186,23	1513,95	0,65	83,58	1,58	3,53	670,56	415,40	157,30	10,53