

Согласовано:

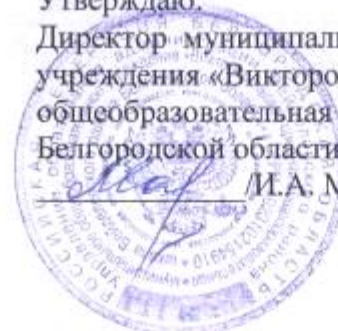
Начальник Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
Прав потребителей и благополучия человека
По Белгородской области в Валуйском районе



Г.Н. Ирхина/

Утверждаю:

Директор муниципального общеобразовательного
учреждения «Викторопольская средняя
общеобразовательная школа Вейделевского района
Белгородской области»



/И.А. Маркова /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ

2017-2018 УЧЕБНОГО ГОДА

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ВИКТОРОПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

(завтраки, обеды для детей из многодетных семей)

для обучающихся 7 – 11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День первый (понедельник)														
Завтрак														
1	Оладьи с яблочным повидлом	180/25	12,5	6,97	66,7	352,6	0,27	1,12	28,08	-	133,8	197,08	52,4	2,15
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		18,83	11,97	97,2	550,6	0,361	16,92	28,13	0,03	391,2	389,88	89,5	4,55
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Борщ со сметаной	250/5	2,06	5,27	13,01	108,0	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Колбаса отварная	70	9,1	17,5	18,55	196,0	0,03	-	-	-	21,0	139,12	17,5	1,57
4	Вермишель с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
5	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Киви	200	3,0	-	163,6	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
	Итого:		25,74	58,91	285,88	1142,96	0,42	79,76	21,0	-	168,76	280,49	81,97	7,96
День второй (вторник)														
Завтрак														
1	Отварные макароны с протёртым сыром	150/15	9,11	11,22	35,97	287,0	0,14	0,24	0,08	0,05	168,17	143,33	31,40	0,99

2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	80	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		18,24	21,53	91,81	621,2	0,23	16,04	0,13	0,08	425,57	336,13	68,5	3,39
Обед														
1	Салат из солёных огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	-	-	13,97	16,94	8,06	0,37
2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Котлета домашняя	75	11,25	9,18	6,0	151,87	0,05	0,41	0,05	0,83	28,64	-	24,51	1,01
4	Рис с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
5	Кисель фруктовый	200	-	-	10,0	119,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,02
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
8	Йогурт	100	5,0	3,2	2,0	87,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		33,38	29,33	39,11	885,22	0,5	12,65	0,05	0,83	111,84	104,12	67,87	7,4
День третий (среда)														
Завтрак														
1	Зелёный горошек	30	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	-	21,45	59,95	20,80	0,68
2	Омлет натуральный, сосиска молочная	80/60	22,59	38,16	19,61	345,0	0,13	0,25	345,0	-	133,4	387,7	35,3	43,8
3	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
4	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
5	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
6	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
7	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
	Итого:		36,01	53,69	98,65	817,0	0,47	24,05	359,5	0,02	442,65	741,35	91,6	48,2
Обед														
1	Икра кабачковая	50	0,8	2,7	4,8	26,0	0,03	9,6	-	-	32,0	30,0	13,0	0,8

2	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
3	Рыба запеченная	75/20	13,87	7,85	6,53	150,0	0,01	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
4	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
5	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Батончик шоколадный	50	4,74	7,96	75,26	224,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		29,49	26,97	147,24	851,27	0,54	40,45	25,51	-	172,64	421,21	125,52	6,62

День четвёртый (четверг)

Завтрак

1	Каша манная «Шоколадка»	200	5,01	11,88	24,72	226,4	0,09	0,28	40,0	-	108,88	-	-	0,71
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	80	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		14,14	22,19	80,56	560,6	0,18	16,08	40,05	0,03	366,28	192,8	37,1	3,11

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
2	Солянка из птицы	250/5	14,5	12,2	4,6	178,0	0,02	4,5	12,0	-	22,0	45,0	10,0	1,5
3	Плов мясной	230	17,3	23,3	49,45	481,46	0,09	3,09	-	-	21,05	-	-	2,84
4	Лимонно-апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
5	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
6	Мандарин	150	2,25	-	4,2	85,4	19,5	0,04	0,3	-	24,0	1,9	13,5	3,2
7	Тортик «Боярушка»	38	4,74	7,96	75,26	224,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		45,00	47,31	168,72	1150,86	19,80	36,3	12,3	-	142,67	63,47	32,6	10,77

День пятый (пятница)

Завтрак														
1	Запеканка со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		34,12	23,4	59,8	464,6	0,201	13,54	0,35	-	477,8	602,51	77,02	3,24
Обед														
1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп картофельный пшеничный	250	2,68	2,8	17,14	104,5	0,11	8,25	-	-	26,1	82,65	28,5	1,3
3	Макароны отварные с томатным соусом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
4	Мясо курицы запеченное	75	11,4	19,8	2,1	232,0	0,05	10,8	-	0,02	58,0	200,0	30,0	1,3
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Апельсин	230	3,45	-	6,44	120,0	0,02	29,9	0,07	0,46	36,8	25,3	20,7	5,06
	Итого:		28,95	31,69	82,77	904,56	0,96	55,73	21,07	0,48	175,35	373,3	112,87	12,53
День шестой (понедельник)														
Завтрак														
1	Оладьи с яблочным повидлом	180/25	12,5	6,97	66,7	352,6	0,27	1,12	28,08	-	133,8	197,08	52,4	2,15
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		18,83	11,97	97,2	550,6	0,361	16,92	28,13	0,03	391,2	389,88	89,5	4,55
Обед														

1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Борщ со сметаной	250/5	2,06	5,27	13,01	108,0	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,5	3,95
4	Печень тушенная в соусе	50/50	12,3	18,2	39,8	362,4	0,1	4,7	1,4	1,4	32,9	246,0	35,9	4,6
5	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Киви	200	3,0	-	163,6	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		30,87	60,7	279,96	1512,32	0,53	34,46	1,42	1,4	146,78	526,7	138,75	10,05

День седьмой (вторник)

Завтрак

1	Суп молочный вермишелевый	200	2,2	1,9	7,9	58,0	0,05	0,7	38,6	-	87,62	80,2	14,62	0,32
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	80	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		11,33	12,21	63,74	392,2	0,141	16,5	38,65	0,03	345,02	273,0	51,72	2,72

Обед

1	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп гречневый	250	2,37	4,6	17,22	122,0	0,12	16,5	0,02	0,93	18,57	67,4	26,67	0,97
3	Каша рисовая	150	3,57	6,0	0,33	182,82	0,02	-	-	-	1,14	-	-	0,49
4	Гуляш	100	22,9	6,4	2,9	163,0	0,06	4,0	125,0		33,0	156,0	19,0	1,6
5	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
8	Йогурт	100	5,0	3,2	2,0	87,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		40,0	23,77	43,43	797,23	0,37	26,3	125,02	0,93	101,15	256,22	62,61	7,5

День восьмой (среда)

Завтрак														
1	Запеканка со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		34,12	23,4	59,8	464,6	0,201	13,54	0,35	-	477,8	602,51	77,02	3,24
Обед														
1	Салат из солёных огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	-	-	13,97	16,94	8,06	0,37
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,74	104,75	0,11	8,25	-	-	24,6	53,32	27,0	1,09
3	Каша ячневая с соусом	150/50	7,24	5,94	32,85	225,85	0,12	3,12	0,02	-	46,85	168,0	0,02	1,52
4	Мясо курицы запечённое	75	19,2	12,1	0,7	188,0	0,07	1,8	70,0	-	16,0	159,77	34,79	1,6
5	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	0,01	0,03	13,0
8	Тортик «Боярушка»	38	4,74	7,96	75,26	224,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		40,99	32,83	188,28	1146,55	16,55	75,5	81,02	2,2	165,55	430,04	77,9	20,56
День девятый (четверг)														
Завтрак														
1	Кукуруза консервированная	30	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	11,72	0,4
2	Омлет натуральный, сосиска молочная	80/60	22,59	38,16	19,61	345,0	0,13	0,25	345,0	-	133,4	387,7	35,3	43,8
3	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
4	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
5	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78

6	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
7	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
	Итого:		34,738	51,81	100,32	805,98	0,371	16,45	358,85	0,05	438,4	620,07	91,32	47,74
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,12	1,11
4	Тефтели мясные	75	7,4	9,1	9,6	150,0	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
5	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Батончик шоколадный	50	4,74	7,96	75,26	224,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		29,2	58,33	148,63	915,71	0,51	25,28	21,04	0,03	105,99	233,96	85,62	7,78
День десятый (пятница)														
Завтрак														
1	Каша манная «Шоколадка»	200	5,01	11,88	24,72	226,4	0,09	0,28	40,0	-	108,88	-	-	
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Бутерброд с сыром	30/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		21,24	33,39	89,18	752,4	0,271	16,13	40,05	0,03	538,81	192,8	37,1	3,9
Обед														
1	Икра кабачковая	50	0,8	2,7	4,8	26,0	0,03	9,6	-	-	32,0	30,0	13,0	0,8
2	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	-	-	24,95	63,3	26,4	0,94
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
4	Котлета из	75	14,4	9,1	10,0	57,0	-	3,0	20,0	0,03	34,0	28,0	113,0	07

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 8 листов.

Директор:  И.А. Маркова

