

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Губкинском районе

А.А.Голик
"августа 2020 года



УТВЕРЖДЕНО:

И. о. начальника управления образования
администрации Прохоровского района

Ляхова С.А.
"августа 2020 года



Перспективное двухнедельное меню
для учащихся 12-17 лет общеобразовательных учреждений Прохоровского района на осенне-зимний период
в 2020-2021 учебном году

№ ТК	1-3 неделя	Наименование	Выход (грамм)	Пищевые вещества мг			калорийност Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
				белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник														
Завтрак														
173		Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	7,25	1,33	42,79	330,00	0,11	0,01	0,00	15,07	150,15	109,45	1,76
382		Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
3		Батон пектиновый с сыром	30/20	5,80	8,50	13,38	154,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88
385		Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
		Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
		Итого:		21,80	18,95	158,83	786,60	0,55	58,40	25,50	677,47	1044,11	164,52	5,71
Обед														
45		Салат из свежей капусты	80	0,80	4,70	5,70	70,80	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,35

102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	163,75	0,23	5,80	251,90	42,68	88,10	35,58	2,05
	Колбасные изделия отварные	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
304	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,36	5,15	44,00	239,64	0,03	0,00	28,44	2,90	72,72	22,80	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
354	Кисель из яблок (сушеных)	200	0,40	0,00	39,60	159,00	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	Итого:		27,15	28,22	178,83	949,79	0,39	13,13	362,04	155,78	360,53	126,50	5,88
	Всего		48,95	47,17	337,66	1736,39	0,94	71,53	387,54	833,25	1404,64	291,02	11,59
Вторник													
Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	200	22,80	21,60	19,20	804,00	0,10	1,09	36,72	193,94	28,94	165,57	0,61
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	6,60	7,30	9,30	128,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого		41,40	31,96	121,80	1022,65	0,39	64,02	43,32	548,80	740,35	196,07	3,81
Обед													
70/71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	75	2,20	0,40	7,60	48,00	0,08	4,94	0,00	33,14	74,60	44,80	1,46
101	Суп картофельный с крупой	250	3,25	3,00	25,00	134,00	0,13	9,75	100,00	22,50	102,20	34,00	1,25
229	Рыба тушеная с овощами	150/50	15,76	8,28	7,48	531,00	0,21	4,72	3,04	70,98	68,28	259,22	1,32
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4,35	11,25	32,10	246	0,28	15,24	44,70	36,57	128,10	51,21	2,35
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
338	Яблоко	100	1,62	3,90	9,96	47,00	0,82	12,20	11,80	12,48	45,98	18,14	
	Итого:		32,33	32,89	133,26	1137,00	1,56	47,25	159,54	204,89	476,37	428,41	7,93

	Всего		73,73	64,85	255,06	2159,65	1,95	111,27	202,86	753,69	1216,72	624,48	11,74
	Среда												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	160	4,57	9,50	3,79	422,65	0,08	12,20	11,80	12,48	45,98	18,40	0,65
15	Сыр порционный	20	8,26	16,09	14,84	239,09	0,11	0,26	0,90	252,63	91,59	12,37	0,02
379	Напиток кофейный	200	3,80	3,90	24,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	112,00	18,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого		24,83	44,69	147,43	1108,54	0,59	69,65	20,20	934,81	1047,63	87,14	4,24
	Обед												
67	Винегрет овощной	100	5,70	8,40	16,20	158,70	0,01	7,30	0,03	16,75	37,30	22,40	0,73
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,54	4,78	8,78	91,44	0,72	9,96	195,45	33,45	47,30	19,92	0,74
291	Плов с мясом цыплёнка-бройлера	200	17,80	10,99	37,50	436,00	0,11	6,33	291,70	48,60	184,10	56,70	2,07
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	Кисель плодово-ягодный С-витамин.	200	2,34	3,20	14,84	139,20	0,03	0,00	59,00	7,20	21,40	4,20	0,35
	Итого		32,18	33,37	106,62	868,74	0,90	23,63	546,18	121,30	333,42	116,22	5,39
	Всего		57,01	78,06	254,05	1977,28	1,49	93,28	566,38	1056,11	1381,05	203,36	9,63
	Четверг												
	Завтрак												
182	Каша пшеничная молочная	220	17,1	18,6	19,87	401,5	0,075	0,5	125	156,75	242	252,63	0,875
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00	0,11	0,26	0,90	205,00	91,59	12,37	0,88
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого:		28,45	36,52	136,83	851,10	0,52	58,89	150,50	819,15	1135,96	307,70	4,83
	Обед												

70/71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	75	2,20	0,40	7,60	48,00	0,08	4,94	0,00	33,14	74,60	44,80	1,46
88	Щи с картофелем и капустой	250	1,59	6,99	9,15	96,75	0,07	10,38	203,35	34,85	49,28	20,75	0,78
268	Котлета мясная с соусом томатным	100/50	13,33	12,50	10,98	278,00	0,05	0,23	17,90	35,70	124,60	36,80	1,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,32	1,34	43,22	299,52	0,11	0,01	0,00	15,22	151,67	110,56	1,78
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
348	Компот из плодов сушёных	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
338	Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	8,7	3	5	27	22	0,3
	Итого		30,68	27,62	144,91	942,27	0,35	24,66	224,25	153,13	484,36	255,95	7,67
	Всего		59,13	64,14	281,74	1793,37	0,87	83,55	374,75	972,28	1620,32	563,65	12,49
Пятница													
Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	220	6,05	7,98	45,10	275,00	30,00	45,00	0,00	29,81	45,10	0,00	2,70
15	Сыр порционный	20	8,26	16,09	14,84	239,09	0,11	0,26	0,90	252,63	91,59	12,37	0,02
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого		31,91	33,53	162,64	722,74	30,40	108,19	7,50	637,30	848,10	42,87	5,92
Обед													
	Икра кабачковая	80	0,48	2,82	3,42	42,48	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,00	0,00
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	9,34	17,87	167,25	1,40	8,76	341,28	43,48	168,46	45,40	1,20
289	Рагу овощное с мясом цыплят-бройлеров	200	23,54	19,70	41,40	437,32	0,13	1,16	55,68	52,32	55,10	231,20	2,03
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	Итого:		38,42	38,06	112,19	782,45	1,58	13,96	396,96	131,10	278,08	298,40	5,17

	Всего		70,33	71,59	274,83	1505,19	31,98	122,15	404,46	768,40	1126,18	341,27	11,09
	Итого за неделю		309,15	325,81	1403,34	9171,88	37,22	481,77	1935,99	4383,73	6748,91	2023,78	56,54
2-4 неделя													
Понедельник													
Завтрак													
204	Макароньы отварные с сыром и маслом сливочным	145/15/5	13,53	17,00	41,25	226,00	0,20	0,81	95,00	112,30	210,50	38,60	3,20
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
382	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	150,8	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
338	Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	8,7	3	5	27	22	0,3
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого		23,37	26,45	166,75	617,60	0,53	67,64	122,60	574,70	1039,87	103,30	6,57
Обед													
67	Винегрет овощной	80	4,56	6,72	12,96	126,96	0,01	5,84	0,03	13,40	29,84	17,92	0,58
101	Суп картофельный с крупой	250	4,34	13,33	29,84	231,12	0,21	0,63	88,50	26,55	118,68	47,40	1,63
	Колбасные изделия отварные	80	11,30	7,10	43,70	273,20	0,09	6,93	81,70	70,98	142,50	37,08	1,32
321	Капуста тушёная	180	3,76	3,86	11,80	154,62	1,00	40,32	0,34	93,26	62,30	30,70	1,18
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	21,82	87,60	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	Итого:		29,11	37,07	149,42	916,90	1,35	54,12	170,57	233,41	410,53	154,14	6,26
	Всего:		52,48	63,52	316,17	1534,50	1,88	121,76	293,17	808,11	1450,40	257,44	12,83
Вторник													
Завтрак													
181	Каша манная молочная	220	6,05	7,98	45,10	286,00	30,00	45,00	0,00	29,81	45,10	0,00	2,70
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
376	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	56,85	0,00	6,00	0,00	12,16	4,94	4,50	0,54
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56

	Итого:		23,65	17,44	147,80	494,65	30,29	107,93	6,60	384,67	756,51	30,50	5,90
Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,88	0,16	3,04	66,37	0,04	3,84	0,00	8,38	23,58	7,62	0,33
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,80	251,90	42,68	88,10	35,58	2,05
297	Куриная фрикаделька	100	15,84	23,23	25,19	330,24	0,06	0,13	0,27	34,51	151,04	44,62	2,24
302	Рис отварной	160	3,88	7,09	37,80	228,80	0,02	2,28	21,07	2,14	53,87	16,89	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
354	Кисель из яблок (сушеных)	200	0,40	0,00	39,60	159,00	0,01	0,36	0,00	13,92	13,89	8,04	0,05
	Итого:		31,29	41,75	151,46	976,06	0,40	12,45	273,24	116,94	373,80	125,74	6,62
	Всего		54,94	59,19	299,26	1470,71	30,68	120,39	279,84	501,61	1130,31	156,24	12,52
Среда													
Завтрак													
219	Сырники со сметанным соусом	185/20	19,70	17,70	50,70	465,10	0,10	2,13	48,02	117,07	149,66	66,40	0,48
379	Кофейный напиток	200	3,80	3,90	24,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	112,00	18,00	0,03
385	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	118,00	0,10	3,00	6,60	238,00	186,00	26,00	0,10
	Мёд пчелиный натуральный	10	0,00	0,00	80,30	33,80	0,19	53,93	0,00	104,70	520,47	0,00	2,56
	Итого:		29,10	28,00	165,20	764,90	0,39	59,06	54,62	581,77	968,13	110,40	3,17
Обед													
70/71	Овощи натуральные (свежие или солёные)	75	2,20	0,40	7,60	48,00	0,08	4,94	0,00	33,14	74,60	44,80	1,46
94	Рассольник	250	2,01	4,88	12,18	121,92	0,96	12,60	51,48	38,16	63,24	26,95	1,03
234	Котлета рыбная	100	15,76	8,28	7,48	354,00	0,21	4,72	3,04	70,98	68,28	259,22	1,32
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/15	4,17	4,28	13,09	284,40	1,00	44,73	0,37	103,55	69,18	34,04	1,18
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	11,20	2,80	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,80	6,00	29,30	43,40	0,03	0,04	0,00	15,30	43,32	13,00	1,50
	Итого		29,94	24,04	89,85	943,72	2,30	71,03	54,89	275,13	329,82	380,81	6,93