

Согласовано:

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

«19» августа 2013 г.



В.А.Аверин

Утверждаю:

Начальник управления образования администрации муниципального района «Корочанский район»

«19» августа 2013 г.



М.Д.Малышева

**Перспективное меню завтраков, обедов и полдников
на 2013-2014 учебный год
общеобразовательных учреждений муниципального района
«Корочанский район»
(на осенне-зимний период)**

1.3АВТРАК

1.1.Энергетическая ценность завтрака по программе «Школьное молоко»

Наименование блюд	Возраст		Пищевые вещества(г.)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				ккал
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	116,03,7
Каша молочная рисовая с маслом и сахаром (№236)	150	200	3,7	10,6	24,1	0,041	1,0	0,08	0,6	126,5	104,6	16,8	0,366	200,3
Пряник «Северный», мёд	100	100	6,0	3,6	53,6	0,1	-	-	-	10,4				
Яблоко свежее	100	100	0,4	-	11,3	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	46,0
Всего:			15,7	20,6	98,4	0,211	15,2	0,13	0,6	401,1	299,6	53,8	2,766	432,36
Вторник														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	116,03,7
Запеканка творожная с маслом и мёдом(№ 469)	100\10\10	150\10\10	22,0	59,6	14,6	0,102	0,715	0,316	0,09	222,7	330,4	37,9	0,96	385,0
Яблоко свежее	100	100	0,4	-	11,3	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	46,0
Всего:			28,0	66,0	35,3	0,172	14,915	0,366	0,09	486,9	525,4	74,9	3,36	547,03
Среда														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	116,03,7
Омлет натуральный с колбасными продуктами (443)	130\5	200\10	15,1	28,0	2,1	0,473	0,3	0,324	0,9	83,8	224,5	53,2	2,761	320,4
Хлеб ржаной, мёд	33	40	1,4	0,3	16,5	0,027	-	-	0,73	7,0	28,7	6,3	0,66	70,6
Яблоко свежее	100	100	0,4	-	11,3	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	46,0
Всего:			22,5	34,7	39,3	0,57	14,5	0,374	1,63	355,0	448,2	96,5	5,821	553,03
Четверг														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	116,03,7
Сырники с повидлом (медом)	100\20	150\20	23,8	32,8	29,9	0,115	0,85	0,258	0,09	234,2	353,8	41,8	1,335	367,7
Бутерброд с маслом и сыро (№3)	20\20\30	20\20\30	7,1	13,5	15,0	0,129	0,32	0,092	0,37	210,0	135,7	20,2	0,534	211,5
Яблоко свежее	100	100	0,4	-	11,3	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	46,0
Всего:			36,9	52,7	65,6	0,314	15,37	0,4	0,46	708,4	684,5	99,0	4,269	741,23
Пятница														
Молоко пакетированное	200	200	5,6	6,4	9,4	0,04	1,2	0,04	-	248,2	184,0	28,0	0,2	116,03,7
Каша молочная пшеница с маслом и с мёдом	150	200	4,8	11,0	25,9	0,13	1,0	0,104	0,6	127,9	130,3	158,4	127	214,9
Яблоко свежее	100	100	0,4	-	11,3	0,03	13,0	0,01	-	16,0	11,0	9,0	2,2	46,0
Печенье	150	150	16,4	26,8	54,1	0,23	2,2	0,144	0,6	386,5	365,5	186,4	2,21	601,7

ОБЕД
1-я неделя
Энергетическая ценность обеда (за родительскую плату и многодетные)

Наименование блюд	Возраст		Пищевые вещества(г.)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				ккал
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник														
Салат из моркови	60	100	1,4	2,1	11,3	0,055	4,33	7,755	3,35	54,96	48,2	41,3	7,147	67,7
Борщ из свежей капусты со сметаной (№171)	200\10	250\10	2,6	9,6	18,7	0,088	17,66	1,299	0,4	39,43	70,2	35,7	1,42	167,3
Сосиска отварная (№536)	50	100	6,4	13,2	-	-	-	-	-	15,1	83,7	10,4	0,884	144,0
Макаронные изделия отварные (№688)	150	200	6,7	4,2	47,5	0,108	-	0,035	0,1	12,5	55,8	10,2	0,766	242,3
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Чай с сахаром (№943)	200\15	200\15	0,2	-	15,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8	58,6
Всего:			20,1	29,6	125,4	0,304	21,99	9,089	5,31	147,89	323,3	116,1	12,337	821,1
Вторник														
Салат из белокочанной капусты(№79)	60	100	1,6	5,0	10,0	0,053	39,95	0,916	3,35	43,1	30,0	16,4	0,924	91,5
Суп картофельный с пшеном(№204)	200	250	3,0	3,2	23,4	0,163	16,5	0,93	0,37	18,4	54,1	32,6	1,65	127,8
Рыба тушеная в томате с овощами (№486)	80	100	15,7	8,7	7,9	0,108	6,95	3,06	1,15	23,6	28,4	65,8	1,53	171,2
Картофельное пюре (№694)	150	200	3,9	5,7	31,7	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425	101,9
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Кисель из концентрата (№882)	200	200	0,4	-	30,0	-	4,4	0,04	-	22,0	18,0	6,0	0,2	156,0
Всего:			27,4	23,1	135,9	0,54	158,6	5,029	6,43	170,6	303,1	172,7	14,306	789,6
Среда														
Салат из свёклы	60	100	1,8	-	12,8	0,02	10,0	0,01	3,35	37,0	43,0	43,0	1,406	55,5
Щи из сежей капусты со сметаной «№187)	200\10	250\10	2,1	9,5	10,8	0,082	32,66	1,161	0,4	45,1	51,6	21,9	5,52	135,2
Тефтели из говядины (№619)	80	100	8,9	14,0	11,9	0,055	2,93	0,54	3,6	15,1	103,4	14,8	1474	204,2
Картофельное пюре (694)	150	200	3,9	5,7	31,7	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425	101,9
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Компот из с\фруктов (№868)	200	200	0,6	-	31,6	0,04	0,03	0,12	-	24,0	22,0	16,0	0,8	130,0
Всего			20,1	29,7	131,7	0,413	80,02	1,914	8,91	184,7	392,6	147,6	14,145	768,0
Четверг														
Салат «Белогорье»	60	100	1,8	5,0	8,3	0,047	33,95	0,015	3,35	42,8	37,2	23,6	1,1	80,2
Суп картофельный с горохом(№206)	200	250	5,7	7,9	21,3	0,241	9,63	1,148	0,4	31,3	60,2	33,0	1,99	171,1
Шницель из говядины(№608)	80	100	17,0	24,8	17,4	0,083	0,072	0,071	0,67	34,3	202,6	21,9	2,25	220,3
Капуста тушеная (№315)	150	200	4,5	7,2	19,9	0,126	31,57	0,555	0,87	95,9	43,5	92,0	2,218	150,4
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Сок фруктовый	200	200	0,1	-	2,8	0,004	0,8	0,26	-	0,6	3,6	-	0,04	11,2

Всего			31,9	45,4	102,6	0,554	76,022	2,049	6,75	527,5	404,5	183,0	8,918	774,4
Пятница														
Салат из белокачанной капусты(79)	60	100	1,6	5,0	10,0	0,053	39,95	0,916	3,35	43,1	30,0	16,4	0,924	91,5
Суп картофельный с рисом(№204)	200	250	2,5	3,2	24,2	0,109	16,5	0,915	0,37	18,1	40,5	24,6	1,13	126,7
Куры тушеные в соусе красном основном(№643)	50	75	27,2	24,1	7,8	0,124	3,2	0,977	0,2	23,0	330,1	41,4	2,616	227,5
Каша гречневая рассыпчатая(№679)	150	200	10,5	2,2	56,5	0,44	-	-	0,8	58,2	247,6	81,4	6,6	270,9
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Компот из с\фруктов	200	200	0,6	-	31,6	0,04	0,03	0,12	-	24,0	22,0	16,0	0,8	130,0
Всего	-		45,2	35,0	163,0	0,819	59,68	2,928	6,18	180,3	727,6	192,3	13,39	987,8
2-я неделя														
Понедельник														
Наименование блюд	Возраст		Пищевые вещества(г.)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				ккал
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свёклы	60	100	1,8	-	12,8	0,02	10,0	0,01	3,35	37,0	43,0	43,0	1,406	55,5
Щи из сежей капусты со сметаной «№187)	200\10	250\10	2,1	9,5	10,8	0,082	32,66	1,161	0,4	45,1	51,6	21,9	5,52	135,2
Колбаса отварная (№536)	50	75	5,9	11,4	-	-	-	-	-	20,0	84,5	10,5	0,85	126,0
Макаронные изделия отварные (№688)	150	200	6,7	4,2	47,5	0,108	-	0,035	0,1	12,5	55,8	10,2	0,766	242,3
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Сок фруктовый	200	200	0,1	-	2,8	0,004	0,8	0,26	-	0,6	3,6	-	0,04	11,2
Всего	200	200	19,4	25,6	106,8	0,267	43,46	1,466	5,31	129,1	295,9	98,1	9,902	711,4
Вторник														
Салат из белокачанной капусты(79)	60	100	1,6	5,0	10,0	0,053	39,95	0,916	3,35	43,1	30,0	16,4	0,924	91,5
Суп картофельный с рисом(№204)	200	250	2,5	3,2	24,2	0,109	16,5	0,915	0,37	18,1	40,5	24,6	1,13	126,7
Биточки рыбные	50	75	6,6	6,4	8,9	0,088	0,253	0,038	2,3	38,9	43,3	44,5	0,82	119,6
Картофельное пюре (694)	150	200	3,9	5,7	31,7	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425	101,9
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2
Чай с сахаром (№943)	200\15	200\15	0,2	-	15,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8	58,6
Всего			17,6	20,8	122,7	0,466	91,103	1,952	7,58	175,6	294,4	143,4	6,419	639,5
Среда														
Салат из моркови	60	100	1,4	2,1	11,3	0,055	4,33	7,755	3,35	54,96	48,2	41,3	7,147	67,7
Борщ из свежей капусты со сметаной (№171)	200\10	250\10	2,6	9,6	18,7	0,088	17,66	1,299	0,4	39,43	70,2	35,7	1,42	167,3
Гуляш из говядины (591)	50	75	18,0	16,8	5,8	0,068	4,62	0,216	4,3	14,9	177,0	19,3	2,46	237,8
Каша гречневая рассыпчатая(№679)	150	200	10,5	2,2	56,5	0,44	-	-	0,8	58,2	247,6	81,4	6,6	270,9
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2

Кисель из концентрата (№882)	200	200	0,4	-	30,0	-	4,4	0,04	-	22,0	18,0	6,0	0,2	156,0	
Всего			35,7	31,2	155,2	0,704	31,01	9,31	10,31	203,39	618,6	196,2	19,14	1040,9	
Четверг															
Салат «Белогорье»	60	100	1,8	5,0	8,3	0,047	33,95	0,015	3,35	42,8	37,2	23,6	1,1	80,2	
Суп картофельный с пшеном(№204)	200	250	3,0	3,2	23,4	0,163	16,5	0,93	0,37	18,4	54,1	32,6	1,65	127,8	
Котлета из говядины(№608)	80	100	17,0	24,8	17,4	0,083	0,072	0,071	0,67	34,3	202,6	21,9	2,25	360,3	
Картофельное пюре (694)	150	200	3,9	5,7	31,7	0,163	34,4	0,083	0,1	49,6	115,2	39,4	1,425	101,9	
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2	
Кофейный напиток (958)	200	200	1,8	2,8	22,6	0,015	0,5	0,015	-	61,5	59,5	7,0	0,58	117,8	
Всего			30,3	42,0	136,3	0,524	85,946	1,114	5,95	145,1	526,0	137,0	8,325	929,2	
Пятница															
Салат из белокочанной капусты(79)	60	100	1,6	5,0	10,0	0,053	39,95	0,916	3,35	43,1	30,0	16,4	0,924	91,5	
Суп картофельный с горохом(№206)	200	250	5,7	7,9	21,3	0,241	9,63	1,148	0,4	31,3	60,2	33,0	1,99	171,1	
Плов из птицы (№645)	150	200	27,2	24,1	7,8	0,124	3,2	0,977	2,4	23,0	330,1	41,4	2,616	227,5	
Хлеб ржаной	80	100	2,8	0,5	32,9	0,053	-	-	1,46	13,9	57,4	12,5	1,32	141,2	
Компот из с\фруктов	200	200	0,6	-	31,6	0,04	0,03	0,12	-	24,0	22,0	16,0	0,8	130,0	
Всего			37,9	37,5	103,6	0,511	52,81	3,161	7,61	135,3	499,7	119,3	7,65	761,3	
Полдник (группа продлённого дня)															
Понедельник	Вторник				Среда				Четверг				Пятница		
Пирожок с повидлом (№1026)	Булочка «серпантин»				Ватрушка с повидлом				Булочка домашняя				Сдоба обыкновенная		
Кисель из концентрата (882)	Сок фруктовый				Чай с сахаром				Какао на молоке				Чай с сахаром		

Примечание: Исходя из наличия продуктов, в примерном меню возможны изменения, согласно таблице взаимозаменяемости продуктов.

(№---) - рецептура, согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.

Автор – составитель А.И.Сдобнов, В.А.Цыганченко, М.И.Перисичный-М6 «Гамма Пресс 2000», К: «А.С.К.» 2002-656с.