

Согласовано:

Начальник Территориального Отдела
Управления Федеральной службы по
Надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Белгородской
области в Валуйском районе


Т.Н.Ирхина



Утверждаю:

Директор
МОУ «Новопетровская СОШ»
Валуйского района Белгородской области


И.А. Абрамова



Перспективное меню на 2021 год
в Муниципальном общеобразовательном учреждении
«Новопетровская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)
Для обучающихся с 11 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
1 неделя 1 день Понедельник							
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200/10	13,57	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Булка	1/50	15,00	4	8,4	37,2	225
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
5	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
4	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
5	Яблоко свежее	1/120	6,00	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого			52,07	16,75	19,98	100,50	606,44
ОБЕД							
1	Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	1/100	3,20	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Суп картофельный с рисом	1/250	1,94	1,98	2,74	14,58	90,75
3	Птица тушеная	1/80/80	27,22	17,92	14,58	5,62	225
4	Каша гречневая	1/180	4,32	8,95	6,73	43	276,53
5	Сок	1/180	11,70	0,54	0,36	27,54	97,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	34,88	30,21	127,60	905,88
1 неделя 2 день Вторник							
ЗАВТРАК							
1	Пельмени со сливочным маслом	160/10	30,07	17,85	18,6	43,5	445,5
5	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
6	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
7	Кофе на молоке	1/180	5,50	1,4	2	22,4	116
Итого			52,07	25,08	25,60	83,74	699,90
ОБЕД							
1	Борщ	1/250	5,20	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Винегрет	1/180	6,78	2,72	12,36	16,88	189,6
3	Котлета с соусом	1/80/80	34,58	15,55	11,55	15,7	228,75
4	Компот из сухофруктов	1/200	1,82	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	24,20	29,54	210,43	744,05
1 неделя 3 день Среда							
ЗАВТРАК							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/150/20	34,57	28,44	19,51	17,1	357,16
2	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
4	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
Итого			52,07	34,47	24,51	48,94	523,56
ОБЕД							
1	Икра кабачковая	1/100	14,00	2,3	7,4	8,6	122
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	20,35	13,87	7,85	6,53	150
4	Картофельное пюре	1/150	6,72	3,67	5,76	24,53	164,7
5	Компот из замороженных фруктов	1/200	1,82	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	29,45	27,01	108,59	794,65
1 неделя 4 день Четверг							
ЗАВТРАК							
1	Рагу из овощей	1/180	9,51	2,75	13,2	17,33	199,2

№	Прием пищи,	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
I неделя I день Понедельник							
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200/10	13,57	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Булка	1/50	15,00	4	8,4	37,2	225
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
5	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
4	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
5	Яблоко свежее	1/120	6,00	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого			52,07	16,75	19,98	100,50	606,44
ОБЕД							
1	Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	1/100	3,20	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Суп картофельный с рисом	1/250	1,94	1,98	2,74	14,58	90,75
3	Птица тушеная	1/80/80	27,22	17,92	14,58	5,62	225
4	Каша гречневая	1/180	4,32	8,95	6,73	43	276,53
5	Сок	1/180	11,70	0,54	0,36	27,54	97,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	34,88	30,21	127,60	905,88
I неделя 2 день Вторник							
ЗАВТРАК							
1	Пельмени со сливочным маслом	160/10	30,07	17,85	18,6	43,5	445,5
5	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
6	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
7	Кофе на молоке	1/180	5,50	1,4	2	22,4	116
Итого			52,07	25,08	25,60	83,74	699,90
ОБЕД							
1	Борщ	1/250	5,20	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Винегрет	1/180	6,78	2,72	12,36	16,88	189,6
3	Котлета с соусом	1/80/80	34,58	15,55	11,55	15,7	228,75
4	Компот из сухофруктов	1/200	1,82	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	24,20	29,54	210,43	744,05
I неделя 3 день Среда							
ЗАВТРАК							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/150/20	34,57	28,44	19,51	17,1	357,16
2	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
4	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
Итого			52,07	34,47	24,51	48,94	523,56
ОБЕД							
1	Икра кабачковая	1/100	14,00	2,3	7,4	8,6	122
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	20,35	13,87	7,85	6,53	150
4	Картофельное пюре	1/150	6,72	3,67	5,76	24,53	164,7
5	Компот из замороженных фруктов	1/200	1,82	0,04	0	24,76	94,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	29,45	27,01	108,59	794,65
I неделя 4 день Четверг							
ЗАВТРАК							
1	Рагу из овощей	1/180	9,51	2,75	13,2	17,33	199,2

2	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
4	Хлеб пшеничный	1/30	1,08	2,28	0,27	14,91	67,8
5	Колбаса отварная	1/100	23,98	10,4	20	21,2	224
6	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
Итого			52,07	21,46	38,47	85,28	657,40
ОБЕД							
1	Салат из свежей (квашенной) капусты	1/100	2,95	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Рассольник Ленинградский	1/250	4,90	2,18	5,33	15,43	134,8
3	Макаронные изделия отварные	1/180	4,95	6,62	5,42	31,73	202,14
4	Тефтели мясные с соусом	1/80/80	34,58	11,78	12,91	14,9	223
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
6	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
Итого			50,00	26,27	29,46	112,92	804,29
1 неделя 5 день Пятница							
ЗАВТРАК							
1	Оладьи со сгущ молоком	1/180/20	22,82	15,76	14,34	22,2	508,22
2	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
4	Яблоко свежее	1/120	6,00	0,48	0,48	11,76	56,4
5	Какао с молоком	1/180	6,75	5,72	5,76	38,42	218,98
Итого			52,07	27,79	25,58	90,22	922,00
ОБЕД							
1	Салат из свеклы	1/100	2,33	1,43	6,09	8,36	93,9
2	Суп с рыбными консервами	1/250	17,34	8,61	8,4	14,34	167,25
3	Рис отварной	1/180	6,70	10,48	17,53	90	537,25
4	Птица тушеная	1/80/80	19,32	17,92	14,58	5,62	225
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
7	Компот из сухофруктов	1/200	1,82	0,04	0	24,76	94,2
Итого			50,00	42,56	47,32	170,92	1246,6
2 неделя 6 день Понедельник							
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная "Дружба"	1/200	13,57	6,32	10,18	26,34	223,16
2	Булка	1/50	15,00	4	8,4	37,2	225
3	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
4	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
5	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
6	Яблоко свежее	1/120	6,00	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого			52,07	16,83	24,06	107,14	670,96
ОБЕД							
1	Суп с макаронными изделиями	1/250	3,53	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Ленивые голубцы	1/230	33,15	16,77	10,74	24,06	260,06
3	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
4	Сок	1/180	11,70	0,54	0,36	27,54	97,2
Итого			50,00	24,08	14,66	96,58	591,01
2 неделя 7 день Вторник							
ЗАВТРАК							
1	Вареники ленивые с маслом	1/160/5	29,82	24,38	9,72	73,7	461,66
2	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
4	Какао с молоком	1/180	5,75	5,72	5,76	38,42	218,98
Итого			52,07	35,93	20,48	129,96	819,04
ОБЕД							
1	Нарезка из соленых огурцов	1/100	3,20	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Борщ	1/250	5,20	1,81	4,91	125,25	102,5
3	Каша гречневая	1/180	3,32	8,95	6,73	43	276,53
4	Гуляш	1/80/75	35,66	23,8	19,52	5,74	168,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
6	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
Итого			50,00	40,25	36,96	224,85	791,63

2 неделя 8 день Среда

ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	13,57	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Булка	1/50	15,00	4	8,4	37,2	225
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
5	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
4	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
5	Яблоко свежее	1/120	6,00	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого			52,07	16,75	19,98	100,50	606,44
ОБЕД							
1	Салат из свеклы	1/100	2,33	1,43	6,09	8,36	93,9
2	Суп с фрикадельками	1/250	17,16	7,29	5,7	16,99	148,5
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	20,35	13,87	7,85	6,53	150
4	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
5	Компот из сухофруктов	1/200	1,82	0,04	0	24,76	94,2
6	Картофельное пюре	1/150	6,72	3,67	5,76	24,53	164,7
Итого			50,00	30,38	26,12	109,01	780,30

2 неделя 9 день Четверг

ЗАВТРАК							
1	Оладьи с повидлом	1/180/20	22,82	15,76	14,34	22,2	508,22
2	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
3	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
4	Кофе на молоке	1/180	5,50	1,4	2	22,4	116
5	Яблоко свежее	1/120	6,00	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого			52,07	23,47	21,82	74,20	819,02
ОБЕД							
1	Салат из свежей (квашенной) капусты	1/100	4,95	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Суп картофельный с перловой крупой	1/250	3,76	1,98	2,74	14,58	90,75
3	Плов из птицы	1/100/160	38,67	25,38	21,25	44,61	471,25
5	Чай с сахаром	1/180	1,00	0,2	0	14	28
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	33,05	29,79	110,05	806,40

2 неделя 10 день Пятница

ЗАВТРАК							
1	Макаронные изделия отварные	1/180	4,95	6,62	5,42	31,73	202,14
2	Салат из моркови с яблоком	1/100	4,12	0,9	5,2	7,2	124
3	Колбаса отварная	1/100	21,00	10,4	20	21,2	224
4	Молоко	1/200	14,00	5,8	5	9,6	108
5	Мёд	1/10	2,50	0,03		8,24	30,4
6	Кофейный напиток	1/180	5,50	1,4	2	22,4	116
Итого			52,07	25,15	37,62	100,37	804,54
ОБЕД							
1	Икра свекольная	1/100	3,20	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Щи	1/250	5,20	1,81	4,91	125,25	102,5
3	Жаркое по-домашнему	1/80/160	38,16	27,53	7,47	21,95	265
4	Компот из сухофруктов	1/180	1,82	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	1,62	4,08	0,72	27,84	129
Итого			50,00	34,87	18,18	208,82	678,10