

СОГЛАСОВАНО:

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

А.А.Голник

" 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	Наименование	Выход (грамм)	Пищевые вещества мг				калорийност	Витамины мг					Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углевод ы	Ккал		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Понедельник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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				
	<b>Итого:</b>		<b>21,80</b>	<b>18,95</b>	<b>158,83</b>	<b>786,60</b>	<b>0,55</b>	<b>58,40</b>	<b>25,50</b>	<b>677,47</b>	<b>1044,11</b>	<b>164,52</b>	<b>5,71</b>				
<b>Обед</b>																	
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
	<b>Итого:</b>		<b>27,15</b>	<b>28,22</b>	<b>178,83</b>	<b>949,79</b>	<b>0,39</b>	<b>13,13</b>	<b>362,04</b>	<b>155,78</b>	<b>360,53</b>	<b>126,50</b>	<b>5,88</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,95</b>	<b>47,17</b>	<b>337,66</b>	<b>1736,39</b>	<b>0,94</b>	<b>71,53</b>	<b>387,54</b>	<b>833,25</b>	<b>1404,64</b>	<b>291,02</b>	<b>11,59</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>41,40</b>	<b>31,96</b>	<b>121,80</b>	<b>1022,65</b>	<b>0,39</b>	<b>64,02</b>	<b>43,32</b>	<b>548,80</b>	<b>740,35</b>	<b>196,07</b>	<b>3,81</b>
<b>Обед</b>													
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
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>32,33</b>	<b>32,89</b>	<b>133,26</b>	<b>1137,00</b>	<b>1,56</b>	<b>47,25</b>	<b>159,54</b>	<b>204,89</b>	<b>476,37</b>	<b>428,41</b>	<b>7,93</b>



	<b>Всего</b>		<b>73,73</b>	<b>64,85</b>	<b>255,06</b>	<b>2159,65</b>	<b>1,95</b>	<b>111,27</b>	<b>202,86</b>	<b>753,69</b>	<b>1216,72</b>	<b>624,48</b>	<b>11,74</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>24,83</b>	<b>44,69</b>	<b>147,43</b>	<b>1108,54</b>	<b>0,59</b>	<b>69,65</b>	<b>20,20</b>	<b>934,81</b>	<b>1047,63</b>	<b>87,14</b>	<b>4,24</b>
<b>Обед</b>													
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
	Суп картофельный с												
103	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 цыпленка-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-витамином.	200	2,34	3,20	14,84	139,20	0,03	0,00	59,00	7,20	21,40	4,20	0,35
	<b>Итого</b>		<b>32,18</b>	<b>33,37</b>	<b>106,62</b>	<b>868,74</b>	<b>0,90</b>	<b>23,63</b>	<b>546,18</b>	<b>121,30</b>	<b>333,42</b>	<b>116,22</b>	<b>5,39</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,01</b>	<b>78,06</b>	<b>254,05</b>	<b>1977,28</b>	<b>1,49</b>	<b>93,28</b>	<b>566,38</b>	<b>1056,11</b>	<b>1381,05</b>	<b>203,36</b>	<b>9,63</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	Бутерброд с маслом												
1	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,45</b>	<b>36,52</b>	<b>136,83</b>	<b>851,10</b>	<b>0,52</b>	<b>58,89</b>	<b>150,50</b>	<b>819,15</b>	<b>1135,96</b>	<b>307,70</b>	<b>4,83</b>
<b>Обед</b>													



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
	<b>Итого</b>		<b>30,68</b>	<b>27,62</b>	<b>144,91</b>	<b>942,27</b>	<b>0,35</b>	<b>24,66</b>	<b>224,25</b>	<b>153,13</b>	<b>484,36</b>	<b>255,95</b>	<b>7,67</b>
	<b>Всего</b>		<b>59,13</b>	<b>64,14</b>	<b>281,74</b>	<b>1793,37</b>	<b>0,87</b>	<b>83,55</b>	<b>374,75</b>	<b>972,28</b>	<b>1620,32</b>	<b>563,65</b>	<b>12,49</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>31,91</b>	<b>33,53</b>	<b>162,64</b>	<b>722,74</b>	<b>30,40</b>	<b>108,19</b>	<b>7,50</b>	<b>637,30</b>	<b>848,10</b>	<b>42,87</b>	<b>5,92</b>
	<b>Обед</b>												
	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
	<b>Итого:</b>		<b>38,42</b>	<b>38,06</b>	<b>112,19</b>	<b>782,45</b>	<b>1,58</b>	<b>13,96</b>	<b>396,96</b>	<b>131,10</b>	<b>278,08</b>	<b>298,40</b>	<b>5,17</b>



	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 недели													
Понедельник													
Завтрак													
	Макаронны 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
204	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
385	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
	<b>Итого</b>		<b>23,37</b>	<b>26,45</b>	<b>166,75</b>	<b>617,60</b>	<b>0,53</b>	<b>67,64</b>	<b>122,60</b>	<b>574,70</b>	<b>1039,87</b>	<b>103,30</b>	<b>6,57</b>
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	Капустя 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
	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
349	<b>Итого:</b>		<b>29,11</b>	<b>37,07</b>	<b>149,42</b>	<b>916,90</b>	<b>1,35</b>	<b>54,12</b>	<b>170,57</b>	<b>233,41</b>	<b>410,53</b>	<b>154,14</b>	<b>6,26</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52,48</b>	<b>63,52</b>	<b>316,17</b>	<b>1534,50</b>	<b>1,88</b>	<b>121,76</b>	<b>293,17</b>	<b>808,11</b>	<b>1450,40</b>	<b>257,44</b>	<b>12,83</b>
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



	<b>Итого:</b>		<b>23,65</b>	<b>17,44</b>	<b>147,80</b>	<b>494,65</b>	<b>30,29</b>	<b>107,93</b>	<b>6,60</b>	<b>384,67</b>	<b>756,51</b>	<b>30,50</b>	<b>5,90</b>	
<b>Обед</b>														
	59	Сагат 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
		Суп картофельный с	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,80	251,90	42,68	88,10	35,58	2,05
	102	Бобовыми												
	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
		<b>Итого:</b>		<b>31,29</b>	<b>41,75</b>	<b>151,46</b>	<b>976,06</b>	<b>0,40</b>	<b>12,45</b>	<b>273,24</b>	<b>116,94</b>	<b>373,80</b>	<b>125,74</b>	<b>6,62</b>
		<b>Всего</b>		<b>54,94</b>	<b>59,19</b>	<b>299,26</b>	<b>1470,71</b>	<b>30,68</b>	<b>120,39</b>	<b>279,84</b>	<b>501,61</b>	<b>1130,31</b>	<b>156,24</b>	<b>12,52</b>
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
		Сырники со сметанным												
	219	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
		<b>Итого:</b>		<b>29,10</b>	<b>28,00</b>	<b>165,20</b>	<b>764,90</b>	<b>0,39</b>	<b>59,06</b>	<b>54,62</b>	<b>581,77</b>	<b>968,13</b>	<b>110,40</b>	<b>3,17</b>
<b>Обед</b>														
		Овощи натуральные (свежие												
	70/71	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
		Каша пшеничная												
		рассыпчатая с маслом												
	302	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
		<b>Итого</b>		<b>29,94</b>	<b>24,04</b>	<b>89,85</b>	<b>943,72</b>	<b>2,30</b>	<b>71,03</b>	<b>54,89</b>	<b>275,13</b>	<b>329,82</b>	<b>380,81</b>	<b>6,93</b>