



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 2020-2021 учебный год
в муниципальном общеобразовательном учреждении
«Викторопольская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»
(завтраки, обеды, полдники)
для обучающихся 12 - 17 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	Салат из кукурузы	30	1,73	3,71	4,82	59,58	-	5,58	-	-	11,2	3,47	11,78	0,4
2	Отварные макароны, сосиска молочная	150/75	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
3	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
4	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
5	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
6	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		14,65	13,47	49,11	459,23	0,201	8,48	21,03	-	269,71	230,68	65,41	3,35
Обед														
1	Салат из свежих овощей/салат из соленых огурцов	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Суп с рыбными консервам	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	9,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27
3	Каша пшеничная с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Котлета	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
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
5	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		28,12	28,92	48,75	790,57	0,274	23,53	0,04	0,03	117,64	109,61	76,55	7,36
Полдник:														
1	Печенье	30	4,6	8,4	42,24	138,2	0,08	-	0,02	-	20,6	60,54	14,19	0,97
2	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8

	Итого:		4,8	8,6	64,54	248,20	0,10		0,02	0,00	32,6	62,94	14,19	7,36
	Итого за день:		47,57	50,99	162,40	1498,00	0,575	32,01	21,09	0,03	419,95	403,23	156,15	18,07
День второй (вторник)														
Завтрак														
1	Каша молочная «Дружба»	200	22,3	18,4	29,8	415,00	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	11,72	0,4
2	Молоко пакет	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	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		28,38	23,4	62,5	610,0	0,141	8,48	0,02	-	257,85	193,51	44,22	1,46
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты/салат из квашеной 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 мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	-	9,7	-	-	33,37	-	36,69	9,7
3	Колбаса отварная	70	9,1	17,5	18,55	196,0	0,03	-	-	-	21,0	139,12	17,5	1,57
4	Каша ячневая с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
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
	Итого:		29,46	60,03	100,47	844,76	0,35	79,17	21,0	-	145,75	224,86	92,42	15,67
Полдник:														
1	Булочка	50	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лимонный напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		3,16	5,81	58,28	256,76	0,016	9,2			4,5			0,144
	Итого за день:		61,0	89,24	221,25	1711,52	0,507	96,85	21,02	-	408,1	418,37	136,64	17,27
														4
День третий (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 пакет	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	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		33,92	23,0	65,1	474,6	0,171	3,64	0,35	-	473,5	534,95	81,42	1,9
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 с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Каша рисовая с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Мясо курицы запеченое	75	11,25	9,18	6,0	151,87	0,05	0,41	0,05	0,83	28,64	-	24,51	1,01
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
	Итого:		28,66	26,71	55,32	793,88	0,51	16,1	0,05	0,83	125,16	115,36	72,35	7,99
Полдник:														
1	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
2	Апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		3,2	4,78	78,09	296,76	0,078	9,2	13,8	0,02	33,9	36,1	7,2	0,504
	Итого за день:		65,78	84,71	198,51	1926,12	0,759	28,94	62,93	0,05	632,11	686,41	160,97	10,394

День четвертый (четверг)														
Завтрак														
1	Суп молочный вермишелевый	200	22,3	18,4	29,8	415,00	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	11,72	0,4
2	Молоко пак	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	50	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
5	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
7	Итого:		38,2	45,22	88,46	908,0	0,23	8,33	0,03	0,00	428,98	191,71	44,12	2,96
Обед														
1	Икра кабачковая	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Борщ со сметаной	250/5	2,06	5,27	13,01	108,00	0,5	20,46	0,03	1,06	42,89	55,5	22,33	1,2
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	Рыба тушеная с овощами	75/20	13,87	7,85	6,53	150,0	0,01	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
5	Лимонно-апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
	Итого:		35,85	16,5	129,07	686,23	0,91	46,85	25,54	1,06	123,45	409,07	97,13	8,724
Полдник:														
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
2	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		10,26	16,59	66,9	457,76	0,106	9,25			177,03			1,644
	Итого за день:		84,31	101,33	284,43	2051,99	1,246	64,43	25,57	1,06	729,46	600,78	141,25	13,328

День пятый (пятница)														
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 пакет	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	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		15,8	16,3	99,41	614,56	0,247	25,24	0,13	0,05	430,08	336,13	68,5	3,39
Обед														
1	Салат витаминный/салат из морской капусты	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Рассольник	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Тефтели	75	7,4	9,1	9,6	150,00	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
4	Каша гречневая с соусом	150/50	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	35,9	4,6
5	Чай с лимоном	200	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
	Итого:		20,06	23,67	15,96	755,87	0,634	17,13	0,06	0,03	114,55	405,29	100,4	11,53
Полдник:														
1	Корж «Молочный»	30	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
	Итого:		3,0	5,51	47,64	246,2	0,02				12,0	2,4		0,8
	Итого за день:		38,41	46,2	150,11	1616,03	0,901	42,36	0,19	0,08	540,63	732,82	159,9	13,52

День шестой (понедельник)

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	Молоко пакет	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
4	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
6	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
7	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		33,13	48,59	76,64	732,36	0,397	23,25	345,7		407,75	629,45	84,2	45,46

Обед

1	Салат «Школьный»	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп с макаронами	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 ячневая	150	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
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	Сок яблочный	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
	Итого:		37,25	23,25	64,05	837,06	0,48	79,3	125,02	0,93	145,61	279,98	66,21	7,54
	Полдник:													
1	Печенье	30	4,6	8,4	42,24	138,2	0,08	-	0,02	-	20,6	60,54	14,19	0,97
2	Чай	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
	Итого:		4,8	8,6	64,54	248,20	0,10		0,02	0,00	32,6	62,94	14,19	1,77
	Итого за день:		75,18	80,44	205,23	1817,62	0,977	102,55	470,74	0,93	585,96	972,37	164,6	109,97

День седьмой:														
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 пакет	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	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		18,58	11,97	99,4	547,60	0,351	4,02	28,10	-	380,45	389,88	84,9	3,21
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	60	0,8 5	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Суп картофельный с рисом	250	2,06	5,27	13,01	108,0	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Отварные макароны с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
4	Котлета	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	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
	Итого:		21,03	50,51	77,63	717,96	0,35	34,46	21,04	0,3	119,04	194,17	72,18	6,88
Полдник:														
1	Булочка	50	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лимонный напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		3,16	5,81	58,28	256,76	0,016	9,2			4,5			0,144
	Итого за день:		42,77	68,29	235,31	1522,32	0,717	47,68	49,07	0,3	514,74	503,99	157,08	10,234

№ 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 восьмой (среда)														
Завтрак														
1	Пудинг из творога	170	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко пакет	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	-
5	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		33,92	23,0	65,1	474,6	0,171	3,64	0,35	-	473,05	534,95	81,42	1,9
Обед														
1	Салат из кукурузы	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 из птицы	230	17,3	23,3	49,45	481,46	0,09	3,09	-	-	21,05	-	-	2,84
4	Лимонный 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
	Итого:		38,01	39,55	93,26	970,53	0,306	33,20	12,0	-	92,07	61,57	19,1	7,57
Полдник:														
1	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
2	Апельсиновый напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		3,2	4,78	78,09	296,76	0,078	9,2	13,8	0,02	33,9	36,1	7,2	0,504
	Итого за день:		75,13	67,69	236,45	1741,89	0,555	46,04	26,15	0,02	599,02	632,62	107,72	9,974

День девятый (четверг)														
Завтрак														
1	Каша рисовая с курагой	200	4,82	6,36	56,88	305,44	0,06	0,64	-	-	37,56	-	-	1,12
2	Молоко пакет	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	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		11,06	12,16	107,42	573,0	0,157	12,64	0,02	-	283,46	181,8	28,1	1,464
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 картофельный с бобовыми	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
	Итого:		24,75	19,01	71,98	627,27	0,54	40,45	25,51	-	172,64	421,21	125,52	6,62
Полдник:														
1	Корж «Молочный»	30	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Напиток Апельсиновый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
	Итого:		3,0	5,51	47,64	246,2	0,02				12,0	2,4		0,8
	Итого за день:		38,81	36,68	227,04	1446,47	0,717	53,09	25,53	-	468,1	605,41	153,63	8,884

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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	-	-	0,71
2	Молоко пакет	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	70	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	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		13,89	22,19	82,76	557,6	0,181	3,18	40,02	-	355,53	190,04	32,5	1,77

Обед

1	Салат витаминовый/ Салат из горошка	50	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,05	3,55	12,19	119,00	0,14	11,02	-	-	48,47	-	-	1,36
3	Каша гречневая	150	7,24	5,94	32,85	225,85	0,12	3,12	0,02	-	46,85	168,0	0,02	1,52
4	Бефстроганов	75	19,2	12,1	0,7	188,0	0,07	1,8	70,0	-	16,0	159,77	34,79	1,6
5	Кисель фруктовый	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
	Итого:		38,49	25,27	88,9	855,52	0,594	74,16	70,02	-	198,28	376,34	51,81	8,03
	Полдник:													
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
2	Компот фруктовый	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
	Итого:		10,26	16,59	66,9	457,76	0,106	9,25			177,03			1,644
	Итого за день:		62,64	64,05	238,56	1870,88	0,881	86,59	110,04	-	730,84	566,38	84,31	11,444