

Согласованно:
Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзор
по Белгородской области
В Алексеевском районе
Харченко А.Г.
2020 г



Утверждаю:
Директор МБОУ Щербаковска СОШ
Колесникова Н.Д.



**Примерное меню
Рационов питания для учащихся
МБОУ «Щербаковской СОШ»
на 2020-2021 г. учебный год
осенне-зимний период.
(12-18 лет)**

№ Рец.	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ													
День: ПОНЕДЕЛЬНИК													
Молочный завтрак													
	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
-	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
384	Каша рисовая молочная	250	6,3	10	38,4	270	0,09	0,67	-	154,5	-	35,13	0,52
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
847	Яблоко свежее	1 шт	0,4	-	9,8	47	0,03	10	0,03	10	75,8	-	2,2
	Итого		12,5	16,4	80,1	551	0,18	12,87	0,07	413,9	263,6	66,43	3,2
Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,13	4,06	7,21	69,92	0,01	27,96	-	29,89	22,09	12,13	0,41
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	122,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
591	Гуляш	120	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	-	29,4	234,98	31,39	2,8
516	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43	276,53	0,22	-	0,02	15,57	250,2	81	4,73
684	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	13,7	53,7	-	2,5	-	6	4	3	0,2
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		40,16	33,71	106,79	804,1	0,49	42,29	0,02	292,75	597	160,77	9,88
Полдник													
ТТК2	Пряник Памятный	0,125	7,9	10,6	54,2	347	0,09	-	-	16,27	-	10,31	0,86
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
	Итого:		8,1	10,6	69,3	404	0,09	-	-	22,27	4	13,31	1,06
	Итого за день:		143,81	122,66	443,59	3179,65	2,42	100,9	0,18	1319,62	1620,04	434,71	26,1

День: ВТОРНИК

Молочный завтрак													
	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
94	Суп молочный с крупой	250	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,78	0,06	164,45	98	35,6	0,71
ТТК21	Ватрушка с творогом	70	9,2	6,8	92,0	243,0	0,04	-	-	70,94	-	-	2,46
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	-	105,86	-	12,18	0,11
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого:		21,17	18,68	135,38	578,6	0,21	2,98	0,1	478,79	281,8	63,9	3,45

Обед													
	Овощи квашенные в ассортименте (по сезону)	100	0,48	0,06	0,96	7,78	0,04	8,2	-	18,56	35,97	16,60	0,68
197	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
436	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	0,04	-	20	39,0	143	20,0	1,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,2	-	25,2	19,96	161,32	56,81	1,85
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,06	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого:		33,55	13,24	84,26	584,13	0,61	14,41	45,4	140,8	467,07	147,51	6,96

Полдник													
413	Пицца школьная	0,075	11,6	8,6	27,6	240	0,07	0,65	-	109,7	-	17,65	1,41
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
	Итого :		26,66	14	42,7	403	0,07	0,65	-	115,7	4	19,65	1,61
	Итого за день:		127,04	65,3	384,4	2639,87	1,43	32,09	61,77	1790,85	1303,89	372,81	23,52

День: СРЕДА

Молочный завтрак													
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
688	Макаронные изделия отварные с сахаром	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
ТТК43	Кекс русский	70	9,53	9,0	61,67	364,0	0,05	0,6	0,05	198	264	27	0,5
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	-	108,57	-	21,05	0,52
	Итого:		15,53	15,4	88,27	558,0	0,11	2,8	0,09	441,4	447,8	55,3	0,78

Обед

33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,84	0,01	4,2	-	24,6	22,2	9,0	0,42
206	Суп гороховый	250	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	-	25,71	69,47	43,02	0,07
637	Курица отварная	80	16,88	10,88	-	165	0,13	5,61	15	19,44	210,63	41,06	2,52
679	Каша рисовая рассыпчатая	200	6,60	5,72	37,88	229,50	0,03	-	-	3,5	24,4	5,9	0,34
47	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,01	0,48	0,01	2,11	3,94	1,6	0,06
646	Напиток из свежих плодов	200	0,1	-	22,60	86,70	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		30,42	28	216,84	804,28	0,84	18,17	15,01	92,06	376,87	107,58	4,14
Полдник													
747	Сосиска в тесте запеченная	70	6,6	8,0	18,8	175	0,01	-	-	9,14	-	5,04	0,62
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
	Итого:		5,68	4,87	40,51	224,36	0,01	-	-	15,14	4	8,04	0,82
	Итого за день:		118,25	106,57	808,66	3306,3	1,43	41,94	30,2	1081,96	1643,21	333,8	01.10.66

День: ЧЕТВЕРГ

Молочный завтрак

	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
105	Сырники из творога	200/15	22,3	26,5	37,2	479	0,11	0,81	-	250,78	-	39,2	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0,01	1,83	-	13,98	9,06	4,16	0,14
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
847	Яблоко свежее	1 шт	0,4	-	9,8	47	0,03	10	0,03	10	75,8	-	2,2
	Итого:		24,22	30,4	101,58	825,3	0,32	13,23	0,12	569,89	523,6	120,87	24,72

Обед

33	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	7,6	-	28,12	32,77	16,72	1,06
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
245	Рыба припущенная (минтай)	120	17,54	2,38	0,31	92,50	0,09	0,35	7,5	16,88	172	13,0	0,71
694	Картофельное пюре	200	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		27,14	16,72	186,76	548,98	0,37	40,04	38,1	149,75	398,41	99,27	4,92

Полдник													
87	Плюшка новомосковская	70	7,8	5,8	51	291	0,09	0,04	-	23,69	-	11,1	0,84
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,8	92	0,01	3,12		10,03		4,65	1,05
	Итого:		3,68	1,22	39,07	177,7	0,1	3,16	-	33,72	-	15,75	1,89
	Итого за день:		147,11	309,36	702,74	2894,49	1,5	102,24	100,44	2480,26	1773,47	463,95	61,08

День: ПЯТНИЦА

Молочный завтрак													
	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
277	Блинчики с повидлом	100/7	6	8,2	36,6	245	0,07	0,98	-	94,42	-	16,81	1,24
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
	Итого:		25,72	36,97	67,87	619,64	0,16	2,28	20,04	418,2	213,2	45,33	1,17
	Итого:		21,17	18,68	135,68	578,6	0,191	2,2	0,71	314,34	342,69	51,96	3,26

Обед													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,38	4,15	5,0	66,88	0,08	8,8	0,54	17,16	47,96	16,64	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,80
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
47	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,01	0,48	0,01	2,11	3,94	1,6	0,06
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		30,67	34,27	101,01	754,26	0,38	27,89	54,5	128,18	343,01	104,96	5,18

Полдник													
4	Бутерброд с колбасой	40/60	13,48	24,47	21,57	267	0,04	0,08	-	60,4	-	-	0,51
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
	Итого		28,64	19,51	32,2	414,16	0,04	,008	-	66,4	4	3	0,71

Итого за день:		159,58	333,88	476,67	3122,97	1,09	54,34	129,66	1043,16	1183,6	290,95	23,01
-----------------------	--	--------	--------	--------	---------	------	-------	--------	---------	--------	--------	-------

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Молочный завтрак

	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
688	Макаронные изделия отварные с сахаром	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	6,86	39,17	26,12	1,11
628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
847	Яблоко свежее	1 шт	0,4	-	9,8	47	0,03	10	0,03	10	75,8	-	2,2
	Итого:		16,1	15,8	95,3	558	0,23	12,2	21,07	274,86	372,77	63,42	4,09

Обед

62	Салат из квашеной капусты	100	2,2	7,8	13,2	132	0,01	20	-	33,28	24,48	11,36	0,46
206	Суп гороховый	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	-	32,14	86,84	53,78	0,09
531	Плов	250	12,8	26,9	56,1	504	0,06	0,8	10	40,8	123,2	42,4	1,6
628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		21,9	44,78	123,39	971,36	0,29	29,3	10	179,52	267,02	146,96	2,7

Полдник

467	Нан бухарский	60	22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	104	291,57	32,42	0,72
628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
	Итого:		23,64	17,36	54,56	295,2	0,07	0,2	65,26	138	291,57	32,42	0,72
	Итого за день:		104,92	168,8	532,09	4036,39	1,08	81,5	124,4	1009,03	1551,78	405	10,19

День: ВТОРНИК

Молочный завтрак

	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
94	Суп молочный с крупой	250	5,97	5,48	17,08	141,60	0,02	0,3	0,03	24	98	20	0,3
406	Пирожок с повидлом	75	16,3	11,5	21,7	293,7	0,05	0,6	0,05	198	264	27	0,5

648	Кисель фруктовый	200	-	-	20	76				0,48	-	-	0,06
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Обед												
	Овощи квашенные в ассортименте (по сезону)	100	0,57	0,08	1,1	7,92	0,02	4,44	-	18,62	22,59	10,75	0,48
208	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,1	9,11	15,0	45,3	176,53	47,35	1,26
390	Мясо тушеное	120	22,77	5,06	0,45	220	10,17	40,97	9,34	32,64	385,87	26,0	8,16
516	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,95	6,73	43	276,53	0,22	-	0,02	15,57	250,2	81	4,73
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		38,42	15,31	106,45	799,8	10,58	55,6	24,36	128,3	871,29	172,1	15,36
	Полдник												
12	Котлета в тесте запеченная	70	23,5	22,2	51,2	509	0,16	0,85		71,34		33,74	2,99
628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
	Итого:		11,25	13,63	87,57	576,95	0,18	0,85	-	105,34		33,74	2,99
	Итого за день:		153,34	78,5	484,39	3567,3	17,72	169,97	42,46	1264,43	2606,82	425,63	31,67

День: СРЕДА

Молочный завтрак

	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
168	Каша молочная манная	200	5,4	7,2	26,8	194	0,06		20	114,4	29,4	17,03	0,38
684	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	13,7	53,7	-	2,5	-	6	4	3	0,2
ГТК7	Ватрушка с повидлом	70	11,7	16	32,6	318	0,05	0,6	0,05	198	264	27	0,5
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого:		20,09	25,18	82,76	645,39	0,11	2,8	0,09	441,4	447,8	55,3	0,58

Обед

14	Салат из зеленого горошка	100	1,2	5,4	5,1	73,2	0,028	3,15	0,027	13,99	14,84	8,55	0,56
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,45	3,93	100,2	82	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,8
536	Сосиска отварная в/сорт	80	8,32	16	16,96	179,2	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25

688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
355	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	-	-	-	6	-	-	0,4
868	Компот из яблок	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,055	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		23,28	32,89	207,5	789,39	0,38	39,76	30,73	155,62	413,98	148,8	4,45
	Итого:		21,3	32,73	209,6	788,39							

Полдник ГПД

4	Бутерброд с колбасой	40/60	13,48	24,47	21,57	267	0,04	0,08	-	60,4	-	-	0,51
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	57	-	-	-	6	4	3	0,2
	Итого		28,64	19,51	32,2	414,16	0,04	0,08	-	66,4	4	3	0,71
	Итого за день:		113,27	139,53	752,16	3904,56	1,02	85,2	61,64	1260,44	1727,52	384,7	10,3

День: ЧЕТВЕРГ

Молочный завтрак

	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
105	Сырники из творога	150/10	22,3	26,5	37,2	479	0,11	0,81	-	250,78	-	39,2	1,09
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0,01	1,83	-	13,98	9,06	4,16	0,14
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
847	Яблоко свежее	1 шт	0,4	-	9,8	47	0,03	10	0,03	10	75,8	-	2,2
	Итого:		11,5	10,3	53,2	455	0,19	12,3	90,07	270,4	355,6	56,3	3,38

Обед

	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,2	5,4	5,1	73,2	0,02	5,6	-	32,8	29,8	12	0,56
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,80
486	Рыба тушеная в томатном соусе (минтай)	120	18,03	10,21	8,49	195	0,03	-	-	19,2	127,2	16	1,44
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	3,67	5,76	24,53	164,70	0,07	-	25,2	5,83	44,60	25,34	1,33
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0,01	0,48	0,01	2,11	3,94	1,6	0,06
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,01	1,83	-	13,98	9,06	4,16	0,14
	Итого:		28,68	24,81	86,41	648,8	0,2	26,37	25,21	117,25	262,23	81,35	4,33

	Полдник												
747	Сосиска в тесте запеченная	70	6,6	8,0	18,8	175	0,01	-	-	9,14	-	5,04	0,62

628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
	Итого		8	10	41,2	291	0,03	-	-	43,14	-	5,04	0,62
	Итого за день		83,15	76,33	311,52	2437,85	0,83	71,77	226,35	808,5	1233,66	274,07	16,01
День: ПЯТНИЦА													
Молочный завтрак													
	Молоко пастеризованное 2,5 % жир	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
277	Блинчики с повидлом	100/7	6	8,2	36,6	245	0,07	0,98	-	94,42	-	16,81	1,24
	Мед натуральный	10	-	-	7,4	31	0,001	0,2	-	1,4	1,8	0,3	0,08
628	Чай с сахаром	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	-	-	34	-	-	-
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	-	-	8,1	-	9,9	0,62
	Итого:		25,72	36,97	67,87	619,64	0,19	2,28	20,04	124,4	342,69	51,98	1,31
Обед													
50	Консервы овощные закусочные (кукуруза)	100	2,48	0,16	5,2	32	0,1	0,56	-	16	49,6	16,8	0,56
206	Суп с рыбными консервами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,60	66,65	27	1,09
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
355	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	0,01	0,48	0,01	2,11	3,94	1,6	0,06
684	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,3	59,7	-	2,5	-	6	4	3	0,2
	Хлеб	50	3,4	0,6	20	96,4	0,055	-	-	10	32,5	7	0,55
	Итого:		27,94	24,17	110,36	765,33	0,36	42,92	76,21	152,34	342,69	109,14	5,06
Полдник													
ТТК9	Пряник творожный	90	11,7	16	32,6	318	0,05	0,6	0,05	198	264	27	0,5
868	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,055	-	-	6	-	-	0,4
	Итого:		7	4,94	49,46	265,9	0,11	0,6	0,05	204	264	27	0,9
	Итого за день:		112,87	109,83	461,81	3008,5	1,43	72,51	160,88	1322,56	1066,84	267,76	11,22

Специалист-технолог школьного питания
Алексеевского Райпо



Е.А. Ковылкина

Алексеевского Райпо

Е.А. Ковылкина