

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Белгородской области в Яковлевском
районе В. Сучалкин
«31» августа 2011 г.



УТВЕРЖДЕН

Решением Управляющего совета
школы
протокол от 30.08.2011 г. №1
Приказ от 30.08.2011 г. № А5
Директор МОУ «Колотилловская ООШ
ООШ» В. Литвиненко
«30» августа 2011 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 12 ДНЕЙ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«КОЛОТИЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
КРАСНОЯРУЖСКИЙ РАЙОН**

1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	выход	раскладка		Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак		Гречка	50	5,67	1,17	30,6	148,05
Каша гречневая с маслом	150	Масло слив	15	0,02	3,92	0,02	36,7
чай	200	Сахар	6	-	-	6,72	27,3
мёд	10	Чай	1	-	-	-	-
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		мёд	10				
Кондитерские изделия	10						
Обед							
Суп гороховый на м/б.	250	горох	20	3,86	0,44	9,96	60,8
Отварные макароны с подливой	150	картофель	120	1,2	-	14	62
Сосиска отварная	85	морковь	10	0,09	-	0,57	2,7
огурец	70	лук	10	0,23	-	0,77	4,1
хлеб	90	мясо	40	3,6	2,34	-	36,6
молоко	200	раст. Масло	3	-	3	-	27
		макароны	50	5,67	1,17	30,6	148,05
фрукты	200	сл.масло	15	0,04	7,84	0,02	73,2
		том.паста	5	0,2	-	0,99	4,8
		сосиска	85	4,12	7,16	0,16	80
		огурец	70	3	-	5,5	3,5
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3
		хлеб	60	2,8	0,6	25,5	122,4
		молоко	200		3,5	4,5	62
		фрукты	200				
Итого				31,41	31,22	148,45	979,3

3 среда

<u>Завтрак</u>							
Ленивые вареники со сметанным соусом	150/30	творог	250	12	8,55	3,34	124
чай	200	сахар	8	-	-	6,72	27,3
мед	10	мука	40	1,82	0,16	14,08	66,6
		яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		сл.масло	20	0,02	3,92	0,02	36,7
		сметана	25	0,28	2	0,32	20,6
		сахар	6	-	-	6,72	27,3
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3
		сахар	8	-	-	11,5	46,8
		чай	1	-	-	-	-
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		мед	10				
<u>Обед</u>							
суп полевой на м/б	250	картофель	120	1,2	-		62
плов рисовый с мясом	200	морковь	10	0,09	-	14	2,7
свекольник	100	лук	10	0,23	-	0,54	4,1
какао	200	мясо	40	6	3,9	-	61
хлеб	90	пшеница	10	0,63	0,08	7,09	33,6
		сл.масло	10	0,02	3,92	-	36,7
		яйцо	01/10	0,09	0,01	-	0,13
		рис	50	2,84	0,41	-	146,7
		мясо	60	8,4	5,46	0,02	85,4
		лук	20	0,23	-	31,99	4,1
		морковь	20	0,18	-	0,77	5,4
		сл.масло	10	-	4,69	-	43,6
		рас.масло	10	-	9,38	1,44	87,2
		чеснок	10	0,43	-	-	8,3
		свекла	150	0,7	-	25,5	19,2
		хлеб	60	3	0,6	1,6	122,4
		лук	30	0,07	-	-	1,9
		рас.масло	5	-	3	0,9	27
		молоко	200	5,6	7	9	124
		какао	2	0,75	0,32	0,6	0,5
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		хлеб	90	3	0,6	25,5	122,4
ИТОГО				58,49	54,09	199,69	1474,6

4 четверг

Завтрак								
суп молочный гречневый	250	молоко	200	5,6	7	9	124	
Кофейный напиток с молоком	200	гречка	20	2,10	0,46	12,72	65,0	
булка с сыром	80/20	сахар	6	-	-	6,72	27,3	
мед	10	сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7	
		молоко	100	2,56	3,50	4,50	62,0	
		коф.напиток	1	0,12	-	12,15	50,62	
		булка	80	2,01	0,21	15,09	72	
		сахар	18	-	-	6,72	27,3	
		мед	10					
		сыр	20	6,7	6,8	-	90,7	
Обед								
Суп рыбный	250	картофель	150	1,3	15,4	-	67	
Тушеная капуста	150	консервы	70					
Тефтели в соусе	70/20	лук	15					
огурец	70	морковь	15	0,12	-	1,16	5,2	
кисель	200	рас.масло	5	-	6,57	-	61,04	
хлеб	90	капуста	200	0,36	-	1,23	6,6	
		лук	30	0,18	-	0,62	3,28	
		морковь	30	0,14	-	0,86	4,05	
		рас.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		том.паста	5	0,2	-	0,99	4,8	
		мясо	70	8,4	5,46	-	85,4	
		рис	30	7,21	12,53	0,28	140	
		лук	15	0,18	-	0,62	3,28	
		морковь	15	0,12	-	1,16	5,2	
		яйцо	1/8	0,09	0,01	-	0,13	
		раст.масло	10	-	9,38	-	1,2	
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3	
		том.паста	5	0,2	-	0,99	4,8	
		огурец	70	0,3	-	4,98	3,5	
		кисель	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
		хлеб	60	3	0,6	25,5	122,4	
ИТОГО				53,149	58,7	227,29	1232,04	

5 ПЯТНИЦА

Завтрак								
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/25	молоко	60	5,6	7,0	9,0	124,0	
		рис	30	2,10	0,46	12,72	65,0	
молоко	200	изюм						
		Сл.масло	15	0,02	3,92	0,02	36,7	
		Сухари пан.	3					
		ванилин						
мед	10	Сахар	8	-	-	6,72	27,5	
		яйцо	1/8	0,009	0,01	-	0,13	
		сгущ.молоко	25					
		Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	
		Мед	10					
Обед								
Борщ на м/б со сметаной	250	Мясо	40	3,6	2,34	-	36,6	
Картоф.пюре	200	Картофель	120	1,8	-	21,0	93,0	
биточки	70	свекла	50					
Салат из св.капусты	100	Лук	15	0,25	-	0,77	4,1	
Компот из с/ф	200	капуста	70	1,8	-	6,15	33,0	
хлеб	90	Морковь	15	0,09	-	0,57	2,7	
		рас.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		том.паста	7	0,2	-	5,5	4,8	
		сметана	25					
		картофель	250					
		Сл.масло	15	0,02	3,92	0,02	36,7	
		Мясо	70	8,4	5,46	-	85,4	
		булка	40					
		Яйцо	1/8	0,009	0,01	-	0,13	
		лук	10	0,18	-	0,62	3,28	
		раст.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7	
		капуста	150	0,3	-	1,3	6,4	
		Морковь	20	0,1	-	-	2,9	
		лук	10	0,18	-	0,62	3,28	
		Лимон. к-та	-	-	-	-	-	
		Р.масло	5	-	6,57	0,99	61,04	
		с/ф	10	0,13	-	4,98	20,9	
		хлеб	90	3,0	0,6	25,5	122,4	
ИТОГО				43,408	47,78	125,5	991,7	

7 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак								
макаронны отварные с маслом и сахаром	150	макаронны	50	5,67	1,17	30,6	148,05	
чай	200	сл.масло	15	0,02	3,92	0,02	36,7	
мед	10	сахар	6	-	-	6,72	27,3	
Кондит.изделие	10	чай	1	-	-	-	-	
		сахар	18	-	-	6,72	27,3	
		мед	10					
Обед								
Рассольник на м/б	250	картофель	100	1,2	-	14	62,5	
Гречневая каша	150	мясо	40	3,6	2,34	-	36,6	
гуляш	50	рис	5	0,4	0,18	14,22	65,2	
огурец	70	лук	15	0,23	-	0,77	4,1	
молоко	200	морковь	15	0,09	-	0,54	2,7	
хлеб	90	Р.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		огурец	70	0,3	-	5,5	3,5	
		том.паста	8	0,2	-	5,5	4,8	
		гречка	50	5,67	1,17	30,6	148,05	
		сл.масло	15	0,02	3,92	0,02	36,7	
		мясо	70	3,6	2,34	-	36,6	
		лук	15	0,23	-	0,77	4,1	
		морковь	15	0,09	-	0,54	2,7	
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3	
		том.паста	7	0,2	-	5,5	4,8	
		Р.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		огурец	70					
		молоко	200	2,8	3,5	4,5	62,0	
		хлеб	90	3	0,6	25,5	122,4	
				29,23	32,36	159,06	991,48	
ИТОГО								

8 ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>							
Суп молочный пшённый	250	Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0
Чай	200	пшено	20	2,0	0,44	13,08	66,0
Булка с маслом	80/20	Сахар	6	-	-	6,72	27,3
Мед	10	Сл.масло	7	0,02	3,92	0,02	36,7
		Чай	1	-	-	-	-
		Сахар	18	-	-	11,5	46,8
		Булка	80	2,01	0,21	15,09	72,0
		масло	20	0,06	6,8	-	90,7
		Мед	10				
<u>Обед</u>							
Суп с фрикадельками	250	Картофель	150	1,2	-	14,0	62,0
Блины со сметанным соусом	150/30	Лук	15	0,23	-	0,77	4,1
Компот из с/ф	200	Морковь	15	0,09	-	0,57	2,7
хлеб	60	Мясо	60	3,6	2,34	-	36,6
		Р.масло	5	-	6,57	-	61,04
		Лук	10	0,18	-	0,62	3,28
		Яйцо	1/8	0,009	0,01	-	0,13
		Молоко	100	2,8	3,5	4,5	62,0
		Яйцо	1/3	0,027	0,01	-	0,13
		Мука	40	2,73	0,24	21,12	99,9
		Сахар	6	-	-	11,5	46,8
фрукты	200	Сл.масло	10	0,03	6,27	0,03	58,72
		Р.масло	10	-	4,69	-	43,6
		сметана	25	2,04	2,49	16,05	97,2
		с/ф	10	0,13	-	4,98	20,9
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		Лим.кислота					
		Хлеб	60	3,0	0,6	25,5	122,4
		фрукты	200				
ИТОГО				45,756	45,09	166,55	1231,8

9 среда

<u>Завтрак</u>								
Сырники со сгущенным молоком	150/25	творог	250	24,0	-	24,3	100,62	
		мука	50	5,46	0,48	42,24	199,8	
кофейный напиток с молоком	200	Сахар	6	-	-	6,72	27,3	
Мед	10	Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13	
		Р.масло	10	-	4,69	-	43,6	
		Сгущ.молоко	25	2,04	2,49	16,05	97,2	
		Сахар	12	-	-	11,5	46,8	
		Коф.напиток	1	0,12	-	12,15	50,62	
		Мед	10					
<u>Обед</u>								
Суп гороховый на м/б	250	горох	20	3,86	0,44	9,96	60,8	
Картоф.пюре	200	Картофель	120	1,2	-	14,0	62,0	
Рыба жаренная	75	Лук	15	0,23	-	0,77	4,1	
Салат из свежей капусты	100	Мясо	40	8,4	5,46	-	85,4	
Кисель	200	Морковь	15	0,09	-	0,57	2,7	
хлеб	90	Р.масло	5	-	4,69	-	43,6	
		Картофель	250	1,2	-	14,0	62,0	
		Масло.слив	15	0,02	3,92	0,02	36,7	
		молоко	50	1,40	1,60	2,35	29	
		рыба	140	11,6	6,3	-	50,0	
		Мука	10	0,45	0,04	3,53	16,6	
		Р.масло	10	-	6,57	-	61,04	
		Морковь	20	0,18	-	1,14	5,4	
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	
		капуста	150	0,3	-	1,3	6,4	
		Р.масло	5	-	4,69	-	43,6	
		Лим.кислота	-	-	-	-	-	
		Кисель	30	0,06	-	11,73	104,0	
		хлеб	90	3,0	0,6	25,5	122,4	
ИТОГО				53,849	51,98	198,6	1365,91	

10 четверг

завтрак								
Суп молочный рисовый	250	Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	
Чай	200	Сахар	6	-	-	4,8	19,5	
Булка с сыром	80/20	Рис	20	1,26	0,18	14,22	65,2	
Мед	10	Сл.масло	7	0,02	3,92	0,02	36,7	
		Чай	1	-	-	-	-	
		Сахар	18	-	-	11,5	46,8	
		Булка	80	2,01	0,21	15,09	72,8	
		сыр	20	6,7	6,8	-	90,7	
		мед	10					
Обед								
Борщ со сметаной на м/б	250/25	Мясо	40	3,6	2,34	-	36,6	
Отв.макароны	150	Картофель	120	1,8	-	21,0	93,0	
котлета	60	свекла	50					
подлива	30	Лук	15	0,25	-	0,77	4,1	
свекольник	100	капуста	70	1,8	-	6,15	33,0	
Компот из с/ф	200	Морковь	15	0,09	-	0,57	2,7	
Хлеб	60	Раст.масло	7	-	6,57	-	61,04	
		том.паста	7	0,2	-	5,5	4,8	
		сметана	25					
		Масло.слив	15	0,02	3,92	0,02	36,7	
		макароны	50	5,67	1,17	30,6	148,05	
		Мясо	70	3,6	2,34	-	36,6	
конфеты		Булка	40	2,01	0,21	15,09	72,8	
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13	
		Раст.масло	10	-	6,57	-	61,04	
		манка	5					
		том.паста	5	0,2	-	5,5	4,8	
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3	
		Раст.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		Свекла	150	1,44	-	14,94	66,6	
		Лук	30	0,23	-	0,77	4,1	
		Раст.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		с/ф	10	0,13	-	4,98	20,9	
		Сахар	18	-	-	11,5	46,8	
		Лимон.кислота						
		Хлеб	90	0,6	0,07	5,03	24,01	
				48,379	51,53	194,86	1372,95	

