

Согласовано:  
Начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Белгородской области в  
Яковлевском районе

  
Б.Н.Сучалкин

*Сектор территориального надзора  
в Яковлевском районе  
ФУБЗ Центр типичных  
территориальных отделов  
Управления Роспотребнадзора  
по Белгородской области*

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Козинская СОШ»  
Грайворонского района  
Белгородской области



  
Н.Н.Светличная

**Перспективное меню**  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Козинская средняя общеобразовательная школа»  
Грайворонского района Белгородской области  
(школа)

*Зушине*

**День: понедельник. Неделя первая**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,80	7,40	58,40	316,00
Колбаса отварная (высший сорт)	80	11,00	21,00	-	240,00
Хлеб пшеничный	40	3,60	1,46	22,66	212,00
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,40	19,40	118,20
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
Печенье	50	5,80	5,25	35,60	21,50
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	100	2,00	10,00	4,10	118,00
Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	250	2,70	2,60	19,30	113,00
Картофельное пюре	200	4,80	7,60	30,90	214,00
Гуляш	100	66,00	33,80	10,60	484,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	-	10,10	40,20
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00

**День: вторник. Неделя первая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Суп рисовый молочный жидкий	250	7,80	12,0	26,00	230,40
Пирожок	50	2,25	0,87	15,21	79,20
Банан	200	1,50	0,10	21,80	89,00
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
Чай с сахаром	200	-	-	19,00	78,00
<b>Обед</b>					
Помидор солёный	100	0,60	-	7,00	14,00
Суп картофельный с бобовыми (зеленым горошком) на мясном бульоне	250	5,02	0,40	13,70	172,00
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,40	5,40	5,30	110,90
Макаронные изделия отварные	200	12,40	8,60	65,60	429,50
Сок фруктовый	200	1,00	-	23,40	94,00
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00

**День: среда. Неделя: первая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Каша манная молочная жидкая	250	5,90	7,70	30,30	174,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	-	10,10	40,20
Булка с маслом и сыром	50/10/20	23,26	49,48	53,52	762,34
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
Яблоко	100	0,40	0,30	10,90	49,00
<b>Обед</b>					
Огурец соленый	100	0,60	1,01	7,00	14,00
Борщ на мясном бульоне	250	4,93	5,20	26,78	147,90
Каша перловая рассыпчатая	130	0,50	83,40	0,81	755,80
Котлета мясная	100	13,60	9,50	15,61	158,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,11	-	27,46	104,83
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00

**День: четверг. Неделя первая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Суп молочный пшениный жидкий	200	6,80	28,70	21,20	136,30
Булка с маслом и сыром	50/10/20	23,26	49,48	53,52	762,34
Апельсин	100	0,90	0,20	10,30	40,00
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	-	10,10	40,20
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной с растительным маслом	100	2,00	-	8,40	130,00
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,30	5,20	19,80	139,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,80	7,40	58,40	316,00
Птица отварная	100	12,75	22,45	1,40	258,34
Соус красный основной	30	0,90	0,50	2,10	15,00
Кисель	200	0,10	-	26,20	101,00
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00

**День: пятница. Неделя первая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Суп молочный с ячневой крупой	250	2,70	5,41	18,49	128,90
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	-	10,10	40,20
Пирожок	50	2,25	0,87	15,21	79,20
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
Яблоко	100	0,40	0,30	10,90	49,00
Конфеты	50	2,00	19,60	27,00	283,00
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	100	3,70	9,10	4,40	114,00
Суп картофельный с овощами на мясном бульоне	250	0,35	0,20	1,87	275,00
Плов с мясом курицы	170	17,51	13,30	29,46	342,00
Йогурт	200	5,86	5,00	22,58	158,00
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00

**День: суббота. Неделя первая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Макаронные изделия отварные	200	11,40	12,15	75,31	437,46
Сосиска отварная	65	8,69	22,84	1,80	267,20
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,40	19,40	118,20
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
Хлеб пшеничный	40	2,48	0,60	17,60	88,00
Печенье	50	5,80	5,25	35,60	21,50
Банан	200	1,50	0,1	21,80	89,00

**День: понедельник. Неделя вторая.**

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Каша перловая рассыпчатая с цукатами	200/5	0,50	83,40	0,81	755,80
Булка с маслом и сыром	50/10/10	7,1	15,1	53,2	247,8
Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	10,10	40,20
Апельсин	100	0,90	0,20	10,30	40,00
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая/ икра морковная	100	2,50	1,3	10,40	130,00
Суп картофельный гречневый на мясном бульоне	250	6,10	2,30	23,80	127,00
Тефтели мясные в томатном соусе	100	16,60	25,80	16,40	384,00
Картофель отварной с маслом	200	2,16	4,70	27,18	555,00
Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00



**День: вторник. Неделя вторая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Каша манная молочная жидкая	250	5,90	7,70	30,30	174,00
Булка с сыром	50/10	12	11,4	31,5	276,00
Яблоко	100	0,40	0,40	11,80	45,00
Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	10,10	40,20
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
<b>Обед</b>					
Огурец солёный	60	0,6	-	7,00	14,00
Борщ на мясном бульоне	250	4,93	5,20	26,78	147,90
Рыба тушёная с овощами	100	10,60	2,40	10,60	139,00
Рис отварной	150	5,00	10,20	55,60	285,00
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00

**День: среда. Неделя вторая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Запеканка из творога со сметаной	100/ 15 25	15,78	10,42	16,67	232,32
Чай с лимоном	200	0,20	-	10,10	40,20
Пирожок	50	2,25	0,87	15,21	79,2
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
<b>Обед</b>					
Салат из вареной свеклы	100	2,60	7,40	13,8	132,00
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,02	0,40	13,70	172,00
Печень по - строгановски	70	12,30	17,70	3,46	182,50
Каша пшённая	200	7,0	5,0	31,3	203,00
Кисель	200	-	-	19,6	80,00
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20

**День: четверг. Неделя вторая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Каша ячневая рассыпчатая с сахаром	200	7,00	6,90	40,20	255,00
Булка с маслом и сыром	50/10/10	7,10	15,10	53,20	247,80
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	-	10,10	40,20
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,23	5,58	21,78	157,60
Жаркое по-домашнему	200	17,64	23,80	18,37	298,75
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,80	7,40	58,40	316,00
Горошек зелёный	60	0,80	0,20	4,20	20,00
Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00
Хлеб пшеничный.	40	3,60	0,60	26,70	113,20

**День: пятница. Неделя вторая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Суп рисовый молочный жидкий	250	7,80	12,0	26,00	230,40
Булка	50	2,25	0,87	1521	79,20
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	-	10,10	40,20
Груша	100	0,40	0,30	10,90	49,00
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	100	2,00	10,00	4,10	118,00
Суп рыбный (сайра)	250	10,09	2,48	18,0	147,20
Картофельное пюре	200	4,80	7,60	30,90	214,00
Птица отварная	120	10,68	7,68	-	115,20
Соус красный основной	30	0,90	0,50	2,10	15,00
Сок	200	1,00	-	23,40	94,00
Хлеб ржаной	40	2,48	0,60	17,60	88,00
Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20

**День: суббота. Неделя вторая.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>Молочный завтрак по программе «Школьное молоко»</b>					
Сосиска отварная (высший сорт)	65	8,69	22,84	1,80	267,20
Капуста тушеная	100	5,10	7,36	25,85	189,20
Хлеб пшеничный	40	3,60	1,46	22,66	212,00
Какао на молоке	200	3,50	3,40	22,30	130,00
Вафли	50	2,60	13,60	21,96	217,60
Апельсин	100	0,90	0,20	10,30	40,00
Мед	10	0,03	-	7,77	32,00