

Согласовано:

Е.И.
Начальник Территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Белгородской области в Валуйском районе



/ Т.Н. Ирхина/

Утверждаю:

Директор муниципального общеобразова-
тельного учреждения "Казинская средняя
общеобразовательная школа" Валуйского
района Белгородской области



/ В.Г. Попов/

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА НА 1-Е
ПОЛУГОДИЕ 2020-2021 УЧЕБНОГО ГОДА
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
"КАЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВАЛУЙСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ**

Д Е Н Ь П Е Р В Ы Й

ОБЕД

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп рыбный	1/250	7,5	0,5	6,25	87,5	0,142	0,87	9,16	0,4	52,3	303	70,55	1,07	16,47р.	№31
2	Макароны отварные	1/180/10	7,4	6,54	46	288,26	0,406	0	45,7	0,07	14,14	62,23	11,2	1,134	6,72р.	№1
3	Салат "Витаминный"	50 гр.	0,7	2,7	4,5	47	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51	4,06р.	№23
4	Печень тушенная в т/с с овощами	70/30гр	11,8	18,2	1,5	215	0,152	0	0	0,32	176	127,2	16	1,44	22,10р.	№29
5	Хлеб ржано-пшеничный	40гр	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
6	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
7	Чай сладкий с лимоном	1/200/7	0,05	0,01	10,12	40,6	0,015	0,25	0	0	7,02	4,5	3,5	0,68	3,36р.	№92
ИТОГО ПО ОБЕДУ			37,51	30,79	127,69	975,56									55,00р.	

Полдник для детей из многодетных семей

№	Наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена	№ ТК
1	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ПЕРВОГО ДНЯ

37,51	30,79	127,69	975,56
--------------	--------------	---------------	---------------

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р.** **77,00р.**

Д Е Н Ь В Т О Р О Й

ОБЕД

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,75	5,5	16,75	189,2	0,073	24,8	40,9	2,46	77,97	67,56	29,83	1,47	18,00р.	
2	Плов из птицы	180/60/5	16,25	6,25	50,5	317,5	0,138	6,29	79,2	4,81	26,8	243,4	53,24	2,16	24,41р.	
3	Нарезка из свежих овощей (огурец/помидор)	50гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	3,13р.	
4	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
6	Кондитерское изделие	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	5,91р.	
7	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,44	0,02	31,76	98	0,004	0,4	0,6	0,2	22,8	15,4	6	1,26	1,26р.	
ИТОГО ПО ОБЕДУ			32,94	24,41	194,06	1156,8									55,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ВТОРОГО ДНЯ

32,94	24,41	194,06	1156,8
--------------	--------------	---------------	---------------

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р.** **77,00р.**

Д Е Н Ь Т Р Е Т И Й

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп с бобовыми (горох) на м/б	1/250	5,57	6	22,3	224	0,237	11	20,2	2,36	435,7	100,7	37,9	2,03	15,71р.	№46
	Нарезка из свежих овощей (огурец/помидор)	50гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	3,13р.	
3	Макароны отварные	1/180/10	3,68	33,01	17,63	162,3	0,04	0	14	0	3,24	24,78	24,78	14,08	6,50р.	№1
4	Мясо птицы туш. с овощами	1/70/30	24,85	21,6	25,32	251,88	0,117	0,41	64,4	0,67	24,17	215,6	27,67	11,8	22,59р.	
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
7	Компот из заморож.ягод	1/200	0,05	0,01	10,12	40,6	0,015	0,25	0	0	7,02	4,5	3,5	0,68	4,78р.	
ИТОГО ПО ОБЕДУ			44,45	64,86	136,17	1005,38									55,00р.	
Полдник для детей из многодетных семей																
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ТРЕТЬЕГО ДНЯ

44,45 64,86 136,17 1005,38

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р. 77,00р.**

Д Е Н Ь Ч Е Т В Е Р Т Ы Й

ОБЕД

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,5	5	12,5	149,2	0,139	21,2	25,9	2,09	19,51	33,01	30,34	1,211	18,00р.	№48
2	Пюре картофельное	1/180/5	5,5	8,4	29,4	246,88	0,28	46	59,5	0,29	61,54	162	56,82	2,09	6,00р.	№3
3	Рыба тушеная с овощами /сельдь солёная	1/70/30	24,64	7,47	4,1	186,66	0,18	0,76	15,6	3,19	63,48	379,6	86,76	1,32	12,58р.	
	Нарезка из свежих овощей (огурец/помидор)	50гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	3,13р.	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40гр	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
6	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
7	Сок	1/200	0,44	0,02	31,76	98	0,004	0,4	0,6	0,2	22,8	15,4	6	1,26	13,00р.	№90
ИТОГО ПО ОБЕДУ			44,38	25,13	138,56	1007,34									55,00р.	
Полдник для детей из многодетных семей																
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ЧЕТВЕРТОГО ДНЯ

44,38 25,13 138,56 1007,34

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р. 77,00р.**

Д Е Н Ъ П Я Т Ы Й

Д

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Суп картофельный на м/б	1/250	2,4	1,75	12,75	196,8	0,125	16	20,6	1,12	16,2	64,25	32,25	1,23	13,29р.	№12	
2	Рис отварной	1/180/10	7,4	6,54	46	288,26	0,406	0	45,7	0,07	14,14	62,23	11,2	1,134	6,40р.	№2	
3	Котлета	100гр.	6,88	16,49	9,99	226	0,06	0,91	16,56	0	22,88	86,9	16,71	0,88	23,79р.		
4	Нарезка из свежих овощей (огурец/помидор)	50гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	3,13р.		
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.		
6	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.		
7	Кисель	1/200	0,41	0,23	23,4	134	0,015	0,25	0	0	7,02	4,5	3,5	0,68	6,10р.		
Полдник для детей из многодетных семей																	
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.		
ИТОГО ПО ОБЕДУ			27,39	29,25	152,94	1171,66										55,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ПЯТОГО ДНЯ

27,39 29,25 152,94 1171,66

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р. 77,00р.**

Д Е Н Ъ Ш Е С Т О Й

ОБЕД

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	7	6,5	8,5	192,5	0,12	11,07	0	0	29,7	72,22	29,67	1,15	14,77р.	№52	
2	Каша пшеничная	1/180/10	7,05	1,65	39,15	262,5	0,18	0	40	0	28,45	140	50,19	1,65	4,79р.	№1	
3	Гуляш из отварной говядины	70/30	9,5	6,2	3,9	179	0,37	6,76	0	0	28,69	180	42,84	3,02	29,79р.	№15	
4	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.		
5	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.		
6	Чай сладкий с лимоном	1/200/7	0,05	0,01	10,12	40,06	0,015	0,25	0	0	7,02	4,5	3,5	0,68	3,36р.	№92	
ИТОГО ПО ОБЕДУ			119,03	113,35	614,06	4711,74										55,00р.	
Полдник для детей из многодетных семей																	
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.		

ИТОГО ПО ИТОГАМ ШЕСТОГО ДНЯ

119,03 113,35 614,06 4711,74

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р. 77,00р.**

Д Е Н Ь С Е Д ь М О Й

	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Щи с капустой и картофелем на м/б	1/250	3,5	5	12,5	149,2	0,139	21,2	25,9	2,09	19,51	33,01	30,34	1,211	18,00р.	№50
2	Гречка отварная рассыпчатая	1/180/10	8,6	8,3	37,5	289,16	0,24	0	47,3	0,71	56,84	268,5	206,4	6,654	6,82р.	№4
3	Котлета	70 гр	16,2	18	4,21	284	0,07	0,1	21,4	0	16,53	54,96	8,22	0,88	23,79р.	№18
4	Нарезка из свежих овощей (огурец/помидор)	40гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	2,00р.	
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
7	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,48	0	25,68	98,36	0,01	1,8	0	0	6,4	0	3,6	0,18	2,10р.	
	ИТОГО ПО ОБЕДУ		39,08	35,54	140,69	1147,32									55,00р.	

<i>Полдник для детей из многодетных семей</i>																
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ СЕДЬМОГО ДНЯ

39,08	35,54	140,69	1147,32
--------------	--------------	---------------	----------------

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р.** **77,00р.**

Д Е Н Ь В О С ь М О Й

ОБЕД

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/б	1/250	1,75	2,75	13	121,7	0,142	0,87	9,16	0,4	52,3	303	70,55	1,07	16,72р.	№46
2	Пюре картофельное	1/180/5	5,5	8,4	29,4	246,88	0,28	46	59,5	0,29	61,54	162	56,82	2,09	5,97р.	№3
3	Рыба тушеная с овощами/сельдь сол	1/70/30	24,64	7,47	4,1	186,66	0,18	0,76	15,6	3,19	63,48	379,6	86,76	1,32	14,41р.	№54
4	Нарезка из свежих овощей (огурец/помидор)	50гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	3,13р.	
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	0,57р.	
7	Сок	1/200	0,44	0,02	31,76	98	0,004	0,4	0,6	0,2	22,8	15,4	6	1,26	13,00р.	№90
	ИТОГО ПО ОБЕДУ		42,63	22,88	139,06	979,84									55,00р.	

<i>Полдник для детей из многодетных семей</i>																
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ВОСЬМОГО ДНЯ

42,63	22,88	139,06	979,84
--------------	--------------	---------------	---------------

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р.** **77,00р.**

Д Е Н Ь Д Е В Я Т Ы Й

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Борщ с капустой и картофелем на м/б	1/250	2,75	5,5	16,75	139,2	0,073	24,8	40,9	2,46	77,97	67,56	29,83	1,47	18,00р.	№48
2	Рис отварной	1/180/10	16,25	6,25	50,5	317,5	0,138	6,29	79,2	4,81	26,8	243,4	53,24	2,16	6,40р.	№2
3	Икра кабачковая	30 гр.	0,7	2,7	4,5	47	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51	2,36р.	
4	Мясо птицы тушеное с овощами	1/70/30	24,85	21,6	1,77	251,88	0,117	0,41	64,4	0,67	21,17	215,6	27,67	11,8	22,59р.	
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
7	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,05	0,01	10,12	40,6	0,015	0,25	0	0	7,02	4,5	3,5	0,68	3,36р.	
ИТОГО ПО ОБЕДУ			54,66	38,9	142,96	1093,38									55,00р.	

Полдник для детей из многодетных семей																
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ДЕВЯТОГО ДНЯ

54,66 38,9 142,96 1093,38

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р. 77,00р.**

Д Е Н Ь Д Е С Я Т Ы Й

ОБЕД

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины				Минеральные в-ва				Цена	№ ТК
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/б	1/250	7,25	5,5	16	142,5	0,216	16	20,7	1,27	16,55	6,1	26,4	0,955	10,48р.	№37
2	Гречка отварная	1/180/10	5	8,4	29,4	312	0,204	31,9	99	6,03	92,58	304,5	125,7	5,962	6,82р.	№4
3	Гуляш из отварной говядины	1/70/30	9,5	6,2	3,9	179	0,37	6,76	0	0	28,69	180	42,84	3,02	29,79р.	№15
4	Овощная нарезка (огурец)	45гр.	0,24	1,4	1,48	29,4	0,02	6	0	1,44	2,22	13,2	25,8	0,84	2,96р.	
5	Хлеб пшеничный	20гр	5,2	0,8	34	164	0,06	0	0	0,6	9,2	34,8	13,2	0,44	1,20р.	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40гр.	4,86	2,04	25,32	133,2	1,5	0	0	2,4	24	15,3	36	0,288	1,09р.	
7	Компот из заморож.ягоды	1/200	0,44	0,02	31,76	98	0,004	0,4	0,6	0,2	22,8	15,4	6	1,26	2,66р.	№46
ИТОГО ПО ОБЕДУ			32,49	24,36	141,86	1058,1									55,00р.	

Полдник для детей из многодетных семей																
	Кондитерское изделие /фрукты	40гр.	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0,05	0	11,5	32,5	5	0,4	22,00р.	

ИТОГО ПО ИТОГАМ ДЕСЯТОГО ДНЯ

32,49 24,36 141,86 1058,1

СТОИМОСТЬ ДНЯ: **55,00р. 77,00р.**