

Согласовано:  
 Начальник территориального отдела Управления  
 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека по Белгородской области в Губкинском районе



Н.С. Ижамелова

Утверждено:  
 Начальник управления образования администрации  
 муниципального района "Корочанский район"



Г.И. Крештель

**Перспективное меню завтраков, обедов и полдников**  
 для организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях  
 муниципального района «Корочанский район»  
 (осенне-зимний период)  
 на 2020-2021 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энд. 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: Понедельник  
 Неделя: Первая

**Завтрак**

210	Омлет натуральный	150	12,65	15,35	24,6	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	280,3	19,41	2,295
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>755</b>	<b>27,43</b>	<b>24,86</b>	<b>95,22</b>	<b>695,07</b>	<b>0,256</b>	<b>14,205</b>	<b>0,353</b>	<b>1,54</b>	<b>438,36</b>	<b>662,96</b>	<b>56,86</b>	<b>5,585</b>

**Обед**

7	Салат из моркови	60	3,2	4,08	3,84	55,20	0,033	2,598	0,653	2,01	28,92	22,976	24,78	4,28
---	------------------	----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

## Обед

21	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,306	0,994	1,188	32,93	0,01338	3,156	0	0	13,3836	0	0	0,34848
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,625	3,75	11,39	145,59	0,088	17,66	0,299	0,4	39,43	70,2	35,7	1,42
407	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,20	283,00	0,14	11,90	0,02	22,54	28,6	159,0	44,6	2,060
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,64	0,3	36,05	64,35	0,079	0	0	0	10,89	0	0	1,386
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	760	24,571	22,204	119,428	701,074	0,38038	32,716	0,319	23,34	111,5036	276,7	90,5	6,75448
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1560	44,681	41,934	226,418	1420,874	0,61138	46,636	0,459	24,02	562,6036	839,8	173,9	10,62448

Среднее потребление за 10 дней (завтрак + обед): 56,1 52,7 266,1 1609,7 0,8 51,5 1,2 6,6 606,0 829,9 193,7 13,8

Средняя потребность (60% от суточной) 54,0 55,0 230,0 1628,0 0,7 42,0 0,5 7,2 660,0 1080,0 180,0 10,2

Процент удовлетворения потребности: 104 96 116 99 108 123 227 92 92 77 108 135

## Подлик (группа продлённого дня)

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Булочка "Кокетка с творогом"	Булочка слобная "Вепоролдская мелочь"	"Линошка Московская"	Булочка "Веснушка"	Булочка слобная с изюмом	
Сок	Кефир	Чай с лимоном	Сок	Кисель	
"Линошка Московская"	Булочка "Кокетка с творогом"	Булочка слобная с изюмом	Булочка слобная "Веснушка"	Булочка "Веснушка"	
Чай	Сок	Кефир	Кисель	Чай с лимоном	