

УТВЕРЖДАЮ:

Директор областного государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа»
Белгородской области

Коцарева Е.А.

«30» декабря 2022г., приказ №634-ОД



Основное (организованное) меню

для обучающихся 12 лет и старше

областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области
на 2 полугодие 2022/2023 учебного года.

г.Бирюч, 2022

1-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20,00	5,80	8,50	0,03	99,80
пром.	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
161	Суп молочный манный	250,00	7,50	8,00	38,20	245,00
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за горячий завтрак		610,00	16,73	17,31	81,35	538,30
Обед (полноценный рацион питания)						
*ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100,00	1,57	12,03	8,78	149,70
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на мясном бульоне	250,00	2,21	3,31	15,93	102,36
291	Плов с птицей	250,00	22,60	16,90	42,10	410,50
377	Чай с лимоном	200,00	0,26	0,06	15,22	62,46
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		850,00	30,44	33,40	106,83	835,02
ВСЕГО в день:		1460,00	47,17	50,71	188,18	1373,32

2-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
пром.	Кондитерские изделия (печенье)	20,00	1,70	2,26	13,80	82,34
173	Суп молочный геркулесовый	250,00	9,04	12,26	36,00	290,51
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. **	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за горячий завтрак		400,00	13,24	15,22	91,00	553,95
Обед (полноценный рацион питания)						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону)	100,00	0,16	0,32	4,67	34,30
133	Суп пшенный на мясном бульоне	250,00	4,80	5,10	15,70	227,00
263	Рагу из свинины	250,00	27,50	31,30	5,20	418,00
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200,00	0,60	0,00	29,00	111,20
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		850,00	36,86	37,82	79,37	900,50
ВСЕГО в день:		1250,00	50,10	53,04	170,37	1454,45

3-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
362	Пудинг из творога (запеченый) с джемом	100 (15)	12,70	8,20	27,90	238,10
пром.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	9,50	106,00
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за горячий завтрак		400,00	18,70	13,60	47,20	388,50
Обед (полноценный рацион питания)						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,83	5,17	10,80	96,60
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	250,00	12,37	11,12	31,50	275,63
297,492	Гречка "по-купечески"	250,00	21,00	13,50	29,80	324,30
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200,00	0,60	0,00	29,00	111,20
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		850,00	39,60	30,89	125,90	917,73
ВСЕГО в день:		1250,00	58,30	44,49	173,10	1306,23

4-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
203	Блины с джемом	140,00	1,30	29,00	39,20	232,10
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. **	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50
пром.	Молоко пастеризованное с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	9,50	106,00
Итого за горячий завтрак		440,00	8,40	34,50	69,70	432,60
Обед (полноценный рацион питания)						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону)	100,00	0,16	0,32	4,67	34,30
181	Суп картофельный со с/м рыбой	250,00	20,50	3,30	8,30	144,50
297	Каша пшенная со сливочным маслом	180,00	5,40	1,30	30,60	162,00
491	Биточки из мяса свинины	100,00	11,00	18,20	0,32	206,40
639	Компот лимонный	200,00	0,60	0,21	29,00	111,20
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		880,00	41,46	24,43	97,69	768,40
ВСЕГО в день:		1320,00	49,86	58,93	167,39	1201,00

5-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
203	Блины с джемом	140,00	1,30	29,00	39,20	232,10
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40
пром.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	9,50	106,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20,00	5,80	8,50	0,03	99,80
пром.	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
Итого за горячий завтрак		440,00	15,13	43,11	71,65	544,80
Обед (полноценный рацион питания)						
71	Овощи порционно / Помидоры (по сезону)	100,00	0,18	0,21	3,80	21,40
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	11,30	1,30	17,80	228,00
293	Бедро куриное запеченное	100,00	16,54	16,27	0,19	213,30
203	Макаронные изделия отварные	180,00	6,84	4,12	43,74	239,36
639	Компот лимонный	200,00	0,60	0,21	29,00	111,20
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		880,00	39,26	23,21	119,33	923,26
ВСЕГО в день:		1320,00	54,39	66,32	190,98	1468,06

6-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
пром.	Кондитерское изделие (Зефир)	35,00	0,10	0,01	27,93	112,21
173	Суп молочный гречневый	250,00	7,80	5,80	22,30	173,00
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. **	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за горячий завтрак		585,00	10,40	6,51	91,43	466,31
Обед (полноценный рацион питания)						
*ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100,00	1,57	12,03	8,78	149,70
110	Суп картофельный с рисовой крупой	250,00	6,30	3,80	8,00	121,00
203	Макаронные изделия отварные	180,00	6,84	4,12	43,74	239,36
295	Котлета из мяса птицы	100,00	15,24	5,80	10,20	153,80
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		880,00	34,75	27,05	115,72	860,46
ВСЕГО в день:		1465,00	45,15	33,56	207,15	1326,77

7-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
пром.	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
15	Масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	20,00	0,20	14,50	0,30	132,40
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт. **	100,00	0,90	0,23	8,12	37,84
138	Суп молочный рисовый	250,00	5,50	7,20	18,80	154,80
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за горячий завтрак		690,00	9,63	22,34	60,54	474,14
Обед (полноценный рацион питания)						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,80	5,10	10,82	96,61
96	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	250,00	2,60	6,30	17,03	133,69
488,588	Курица тушеная в соусе с овощами	100,00	16,54	16,27	0,19	213,30
297	Каша гречневая со сливочным маслом	180,00	7,88	5,03	68,78	231,92
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200,00	0,60	0,00	29,00	111,20
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		880,00	33,22	33,80	150,62	896,72
ВСЕГО в день:		1570,00	42,85	56,14	211,16	1370,86

8-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
366	Запеканка творожная со сметаной	100,00	12,70	8,20	27,90	238,10
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. **	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50
пром.	Молоко пастеризованное с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	9,50	106,00
Итого за горячий завтрак		400,00	19,80	13,70	58,40	438,60
Обед (полноценный рацион питания)						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону)	100,00	0,16	0,32	4,67	34,30
114	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250,00	2,20	5,35	16,20	121,50
261	Печень тушенная в соусе	100,00	14,40	14,70	6,40	215,53
304	Рис отварной со сливочным маслом	180,00	4,45	6,45	44,05	251,82
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		880,00	26,01	28,12	116,32	819,75
ВСЕГО в день:		1280,00	45,81	41,82	174,72	1258,35

9-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
пром.	Кондитерские изделия (печенье)	20,00	1,70	2,26	13,80	82,34
140	Суп вермишелевый	250,00	2,30	2,80	16,30	98,20
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40
пром.	Молоко пастеризованное с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	9,50	106,00
Итого за горячий завтрак		620,00	13,80	11,56	74,20	440,94
Обед (полноценный рацион питания)						
*ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100,00	1,57	12,03	8,78	149,70
120	Щи на мясном бульоне	250,00	5,50	6,80	6,50	109,50
232	Рыба запеченная с овощами	100,00	20,25	12,07	2,06	197,75
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	180,00	3,95	8,47	26,65	198,65
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		880,00	36,07	40,67	88,99	852,20
ВСЕГО в день:		1500,00	49,87	52,23	163,19	1293,14

10-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"
 сезон: всесезонное (осенне-весеннее)
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Горячий завтрак						
138	Суп рисовый молочный	250,00	5,50	7,00	18,89	154,82
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40
пром.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	9,50	106,00
пром.	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
15	Масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	20,00	0,20	14,50	0,30	132,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за горячий завтрак		640,00	17,53	28,21	76,41	610,12
Обед (полноценный рацион питания)						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону)	100,00	0,16	0,32	4,67	34,30
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	12,30	5,30	21,72	171,00
259	Жаркое "по-домашнему"	250,00	26,30	15,30	11,80	286,40
699	Лимонный компот	200,00	0,27	0,00	15,40	45,00
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
Итого за обед (полноценный рацион питания)		850,00	42,83	22,02	78,39	646,70
ВСЕГО в день:		1490,00	60,36	50,23	154,80	1256,82