

УТВЕРЖДАЮ:

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

Коцарева Е.А.

31 августа 2022 г., приказ №440-ОД



Основное (организованное) меню

для обучающихся 11 лет и старше

областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области
на осенне-зимний период
2022/2023 учебного года.

г.Бирюч, 2022

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
15	Сыр твердо – мягкий порционно с м. д. ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,18	0,058	0,13	220	125	8,75	0,33
пр	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,5	0,027	0,587	0	0,9	5,33	17,33	0	0,29
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
389	Сок «фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	760	11,98	23,9	100,76	640	2,6	19,7	184,3	7,71	253,2	321,2	65,93	6,93
	Обед													
49	Салат витаминный (капуста квашеная, зел. Горошек)	100	1,57	12,033	8,78	149,7	0,05	0,03	0,002	2,5	32,8	33,9	16,63	0,57
84	Борщ «Сибирский» с фасолью на м/ б	250	7,6	3,2	19,4	234	0,04	9,8	0,8	0,2	37,2	97,8	25,8	2
291	Плов из птицы	250	10,62	15,3	35,82	477,5	0,06	0,8	10	4,4	40,8	123,2	5,24	0,87
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	0,02	2,69	-	0,06	8,05	9,78	-	2,8
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	850	23,85	16,39	104,02	1033,66	0,22	13,32	10,8	7,71	128,8	297,18	47,67	6,79
	Всего	1610	35,83	40,2	204,78	1673,66	2,82	33,02	195,1	15,42	382,05	618,38	113,6	13,72

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Кондитерское изделие (печенье)	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36	290,51	0,28	1,63	0,100	0	178,23	277,98	82,11	1,91
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
389	Сок «фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	970	23,73	16,6	109,55	652,8	0,20	65,4	8,08	0,2	515,4	384,8	69,3	0,78
	Обед													
71	Овощи порционно/огурец(по сезону)	100	0,11	0,2	3	21,4	0,68	24,2	0,9	4,35	61	76	25	1
133	Суп пшеничный на м/б	250	4,8	5,1	15,7	127	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
489	Рагу из свинины	250	18,08	41,9	22,8	540,54	0,876	28,2	0,51	1,75	35,18	244,32	57,52	2,75
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	919	32,44	24,25	133,4	752	0,28	33	6,74	1,47	370,8	542,8	105,23	5,72
	Всего	1889	56,17	35,75	254,45	1404,8	0,48	98,4	14,82	1,67	885,8	927,6	174,53	6,5

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
362	Пудинг из творога с джемом фруктовым	100/15	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Коктейль молочный фруктовый	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<i>Итого</i>	775	23,63	16,25	108,7	679,7	0,27	15,01	113,2	1,35	705	545,72	121,65	2,29
	<i>Обед</i>													
71	Овощи порционно/ помидор(по сезону)	100	0,11	0,2	3	21,4	0,68	24,2	0,9	4,35	61	76	25	1
181	Уха с пшениной крупой	250	12,75	2,85	6,45	233,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62
293	Бедро куриное запеченное	100	18,05	13,47	0,44	208,54	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
203	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого</i>	910	29,95	74,95	108,3	669,14	2,97	39,93	1,32	8,55	113,12	818,5	146,87	17,09
	<i>Всего</i>	1685	53,58	91,2	217	1348,84	3,24	54,94	114,52	9,9	818,12	1250	268,52	19,38

4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Кондитерское изделие(печенье)	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
203	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
297/	Фрикадельки из мяса птицы													
338	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1080	23,78	17,7	98,5	834,8	2,92	18,27	59,3	6,75	522,8	457,32	77,8	2,5
	Обед													
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	21,5	1,4
113	Суп – вермишелевый на курином бульоне с зеленью	250	3,87	14,37	20,5	208,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
297,492	Гречка по- «купечески»	250	6,37	9,18	21,19	256,5	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	910	20,59	33,92	144,52	871,8	0,18	10,8	11	5,53	88,7	224,1	64,8	8,85
	Всего	1990	44,37	51,62	243,02	1706,6	3,1	29,07	70,3	12,28	611,5	681,42	142,6	11,35

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Масло сливочное 72,5%	20	0,2	14,5	0,3	132,4	0,01	0,18	0,058	0,13	220	125	8,75	0,33
пр	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,5	0,027	0,587	0	0,9	5,33	17,33	0	0,29
173	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Коктейль молочный фруктовый	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	13,52	13,62	85,2	784,3	0,19	14,4	20,84	1,13	270,8	276,7	89,7	1,83
	Обед													
49	Салат витаминный (капуста квашеная, зел. Горошек)	100	1,57	12,033	8,78	149,7	0,05	0,03	0,002	2,5	32,8	33,9	16,63	0,57
110	Суп картофельный со с/м рыбой.	250	12,75	2,85	6,45	232,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62
203	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
295	Котлета «куриная»	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
389	Сок «фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	880	44,37	40,87	126,1	1031,9	0,32	6,1	53	4,7	83,1	270	90,54	7,01
	Всего	1900	57,89	54,49	211,3	1816,2	0,51	20,5	73,84	5,83	353,9	546,7	180,24	8,84

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Кондитерское изделие (печенье)	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
138	Суп молочный вермишелевый	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
338	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
389	Сок «фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	980	20,63	30,45	143,36	736,8	11,30	12,9	173,64	6,21	302,67	396,4	132,63	7,93
	Обед													
71	Овощи порционно/ помидор(по сезону)	100	0,11	0,2	3	21,4	0,68	24,2	0,9	4,35	61	76	25	1
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
491	Биточки из мяса свинины	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
297	Каша пшенная со сливочным маслом	180	2	2,8	19	136	1,6	0,5	109	0,6	316	169	58,3	2
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	0,02	2,69	-	0,06	8,05	9,78	-	2,8
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	880	35,75	41,95	128,2	913,4	1,24	10	162,64	1,88	621,97	638,8	158,24	6,09
	Всего	1860	55,38	72,4	271,56	1650,2	12,54	22,9	336,28	8,09	923,97	1034	290,87	14,02

7-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
15	Сыр твердо – мягкий порционно с м. д. ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,18	0,058	0,13	220	125	8,75	0,33
пр	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,5	0,027	0,587	0	0,9	5,33	17,33	0	0,29
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
161	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	0,02	2,69	-	0,06	8,05	9,78	-	2,8
	Итого	970	14,9	37,42	89,56	736,8	0,27	14,8	170,34	2,44	297,4	385,2	121,03	4,38
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	21,5	1,4
96	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	2,6	6,13	17,03	540,54	0,12	16	0,04	0	25,3	71,1	26,7	0,95
488,588	Птица тушеная в соусе с овощами	100	18,05	13,47	0,44	208,54	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
297	Каша гречневая	180	6,48	3,96	30,78	177,7	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	840	32,03	23,13	93,92	762,7	0,41	17,85	243,50	4,77	86,25	185,85	179,22	5,78
	Всего	1810	46,93	60,55	183,48	1499,5	0,68	32,65	413,8	7,21	383,65	571	300,25	10,1

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
366	Запеканка творожная со сметаной.	100/15	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	775	27,7	17,7	46,25	679,7	126,9	82,9	8,74	0,6	275,6	204	42,7	0,88
	Обед													
71	Овощи порционно/огурец (по сезону)	100	0,11	0,2	3	21,4	0,68	24,2	0,9	4,35	61	76	25	1
114	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,35	16,2	121,5	0,02	1,65	0,25	0,15	13,45	17,9	4,6	0,3
261	Печень тушенная в соусе	100	14,4	14,7	6,4	215,53	0,23	4,5	5,87	1,4	37,96	253,4	17,7	5,12
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,05	0	17,9	95,3	33,5	0,71
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
389	Сок «фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	880	33,34	47,37	90,3	631,1	0,28	16,17	54,54	4,74	328,1	378,7	100,55	3,61
	Всего	1900	55,39	73,74	173	1310,8	0,50	21,14	114,14	6,04	841,1	799,1	172,6	5,72

9 – день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Блины с джемом	100	0,9	20,7	28	165,8	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<i>Итого</i>	960	14,07	21,07	83,3	657,5	2,86	15,9	1,44	6,03	266,6	250,7	53,7	1,73
	<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный (капуста квашеная. зел. Горошек)	100	1,57	12,033	8,78	149,7	0,05	0,03	0,002	2,5	32,8	33,9	16,63	0,57
12	Щи на м/бульоне	250	3,8	4,1	14,7	117	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	8,8	10,9	2,5	145,2	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	1,2	0,14	5,4	123,5	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
389	Сок «фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого</i>	950	24,3	24,04	89,7	587,7	1,86	34,44	564,2	12,6	409	560,65	145,79	6,96
	<i>Всего</i>	1910	44,07	49,41	227,2	1245,2	12,62	50,34	565,7	30,63	667,7	827,3	209,19	16,49

10-й день

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Масло сливочное 72,5%	20	0,2	14,5	0,3	132,4	0,01	0,18	0,058	0,13	220	125	8,75	0,33
пр	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,12	62,5	0,027	0,587	0	0,9	5,33	17,33	0	0,29
	Суп вермишелевый с фрикадельками													
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
338	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Коктейль молочный «фруктовый»	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	22,05	26,37	82,7	834,3	0,22	4,97	59,6	1,33	513	420,42	72,05	2,11
	Обед													
71	Овощи порционно/ огурец (по сезону)	100	0,11	0,2	3	21,4	0,68	24,2	0,9	4,35	61	76	25	1
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
259	Жаркое по-домашнему	250	18,7	17,3	11,9	375,8	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
пр	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	910	20	30,7	144,2	808,8	0,31	3,99	24	4,46	79,33	226	63,4	4,95
	Всего	1685	47,7	48,4	190,4	1643,1	127,2	86,8	32,7	5,06	354,9	430	106	5,83