

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 7-10 лет

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

г.Бирюч, 2022

1- 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													
Пром.	Кондитерское изделие «печенье»	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
161	Суп молочный манный	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	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
389	Сок фруктовый													
	Итого	970	19,03	28,45	129,06	721,5	0,36	18,84	203,94	2,8	498,8	529	135,63	7,31
	Обед													
	Салат витаминный (капуста квашеная, зел. горошек)													
110	Борщ «сибирский» с фасолью на мясном бульоне	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	200	6,37	9,18	21,19	229,2	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
377	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	1010	20,67	14,11	107,79	694,2	208	30,3	13,2	9,29	105,48	244,2	78,24	7,4
	Всего		39,7	42,56	236,85	1415,7	3,2	49,19	217,14	12,09	604,28	773,22	213,87	14,72

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													
362	Пудинг из творога с джемом	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
	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
338	Фрукт «яблоко»	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
389	Сок фруктовый													
	Итого	835	37,53	23,8	86,45	756,5	127,01	87,07	67,3	1,4	532,8	390,57	67,05	4,56
	Обед													
71	Овощи порционно/огурец (по сезону)	60												
133	Суп пшенный на мясном бульоне	250	4,8	5,1	15,7	227	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
489	Рагу из свинины	200	10,02	9,75	10,87	166,12	0,088	19,35	4,65	0,466	49,27	161,55	26,76	2,53
639	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	1070	26,32	21,1	131,3	614,32	0,27	31,55	10,19	1,71	377,37	512,95	110,31	5,47
	Всего		63,85	44,9	217,82	1370,32	127,28	118,62	77,49	3,11	910,17	903,52	177,36	10,03

3-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													
Пром.	Хлеб пшеничный	40												
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25												
173	Каша геркулесовая 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	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
Пром.	Коктейль молочный	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	27,98	21,3	106,9	676,8	0,33	11,61	93,24	1,15	944,36	711,22	107,65	4,69
	Обед													
71	Овощи порционно/ помидор (по сезону)	60												
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	90	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	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	-	-	2,67	10,41	50,55	22,57	1,29
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
ром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	1010	35,45	79,4	58,5	606,25	0,37	36,43	5,96	3,65	359,82	1014,50	179,87	16,69
	Всего		63,43	106,4	165,6	1283,05	0,70	48,04	99,20	4,8	1304,18	1958	287,52	23,38

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													
Пром.	Масло сливочное м.д.ж.72,5%													
Пром.	Хлеб пшеничный	40												
173	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	250	4,8	5,1	15,7	225	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
	Фрукт «яблоко»	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
Пром.	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	24,78	17,9	118,7	775,8	2,94	22,27	59,3	6,95	529,8	681,74	77,8	5,3
	Обед													
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60												
140	Суп - вермишелевый на курином бульоне с зеленью	250	3,87	14,37	20,5	233,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
297,492	Гречка по- «купечески»	200	6,37	9,18	21,19	329,2	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
639	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	820	21,77	30,6	136,9	691,84	0,14	7,88	12,2	3,77	106,58	210,42	81,24	3,81
	Всего		45,55	48,52	255,69	1467,64	3,08	30,15	72,5	10,72	636,38	648,14	159,04	9,11

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Блины с джемом	100												
338	Фрукт «яблоко»	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Коктейль молочный	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	18.8	38.87	115,21	873	0.35	68.8	158.34	2.79	340.47	426,7	99.03	7,43
	Обед													
49	Салат витаминный (капуста квашеная, зел горошек)	60												
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	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	-	-	2,67	10,41	50,55	22,57	1,29
295	Котлета «куриная»	90	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 ржано-пшеничный	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	790	42.67	30.7	90.09	958,54	0.43	23.31	77.92	5.4	104,03	459	115,78	14.58
	Всего		61.47	69.57	205,30	1831,54	0.76	92,11	233.26	8.2	444,5	885,95	214,81	22,01

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													
Пром.	Хлеб пшеничный	40												
15	Сыр твердо- мягкий порционно с м. ж. 45%	25												
138	Суп молочный вермишелевый	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	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
389	Сок «фруктовый»	200												
	Итого	970	22.38	33.3	86.86	620	0,38	7.44	183.9	2.2	723.8	667	121.6	4.11
	Обед													
71	Овощи порционно/ помидор (по сезону)	60												
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
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	1,9	2,5	18	101	0,15	0,3	104	0,42	312	164	57,28	1,88
491	Биточки из мяса свинины	90	18,7	17,3	11,9	219,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	790	31.25	36.95	109.5	809,2	0.37	11.4	162	2	381.87	359.6	122.45	7.27
	Всего		53.63	62,27	221,9	1429,2	0.75	18.84	345.9	4.2	1105.6	1026.6	244.05	11.38

7-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													
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
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
Пром.	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	775	28.2	18.2	74,9	573,7	126,9	32,9	1.1	5.7	249,6	209,85	35.7	1,88
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом													
96	Рассольник «Ленинградский»	250	3,7	5,7	22,9	155,3	0,12	12,75	1	0,15	27,5	92,75	34,25	0,35
488, 588	Птица тушеная в соусе с овощами	90	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 со сливочным маслом	150	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 сухофруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	770	33.03	24,28	147.8	762,74	0,41	17,85	243,5	4,77	117.9	349,6	203	5,78
	Всего		61.23	42,48	202.5	1336,44	132,4	50,75	244.8	10.47	367.5	570,3	239.3	12,76

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
	<i>Горячий завтрак</i>													
138	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	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
Пром.	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
Пром.	Молоко пастеризованное 32%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	<i>Итого</i>	1010	23,05	43,57	92,3	557	0,37	7,4	150,08	2,59	539,4	569,7	114	4,5
	<i>Обед</i>													
71	Овощи порционно/огурец (по сезону)	60												
114	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	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	90												
304	Рис отварной с маслом сливочным	150												
пр	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
389	Сок «фруктовый»													
	<i>Итого</i>	1010	31,63	37,27	82,75	607	0,28	14,3	58	1,38	306,6	357	92,4	2,8
	Всего		56,18	78,84	175,05	1164	0,65	21,7	208,1	3,97	846,02	926,7	206,4	7,3

9-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
	Горячий завтрак													
	Масло сливочное м.д.ж.72,5%	20												
Пром.	Хлеб пшеничный	40												
	Суп вермишелевый с фрикадельками	250												
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный													
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
Пром.	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
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	1080	23.85	27.17	1036	634,9	2.86	15.9	60	6.63	516	422.4	78	2.6
	Обед													
49	Салат витаминный (капуста квашеная. Зел горошек)	60												
12	Щи на мясном 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	90	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	150	1,2	0,14	5,4	123,5	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок « фруктовый»	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	810	19,7	24,04	89,7	542,9	0.4	34.44	486.3	4	412.8	357.05	136.8	8.2
	Всего		43,55	49,41	227,2	1177,8	3.26	50.34	546.3	10.63	928.8	979.4	214.8	10.8

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горячий завтрак														
03	Макаронные изделия отварные	150												
	Фрикадельки из мяса птицы													
18	Фрукт «яблоко»	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
ном.	Коктейль молочный	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)	60												
19	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
19	Жаркое «по-домашнему»	200	18,7	17,3	11,9	375,8	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
99	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
ном.	Хлеб ржано-пшеничный	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	920	0,31	3,99	24	4,46	79,33	226	63,4	4,95
	Всего	1685	47,7	48,4	190,4	1754,3	127,2	86,8	32,7	5,06	354,9	430	106	5,83