

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБОУ "Вирюченская СОШ"

Копарева Е.А.

22" апреля 2024 года №183/1-ОД



# Основное (организованное) 10-ти дневное весенне-летнее меню 2023-2024 учебного года

Для обучающихся 12 лет и старше

Областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Вирюченская средняя общеобразовательная школа" Белгородской области

г. Вирюч, 2023

# 1-й день

Район: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 Сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,50
173	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,30	8,48	17,08	185,85
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.*	180	0,72	0,72	17,64	79,95
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>690</b>	<b>15,69</b>	<b>16,41</b>	<b>68,06</b>	<b>494,74</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
* ОП 45 Салат из белокочанной капусты с морковью						
* ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,50	2,80	9,33	62,98
291	Борщ "Сибирский" с фасолью на мясном бульоне	100	1,56	12,03	8,78	149,70
377	Плов с мясом птицы	250	2,21	3,31	15,93	102,36
377	Чай с лимоном	250	27,94	32,66	49,20	534,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,26	0,06	15,22	62,46
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>950</b>	<b>37,27</b>	<b>51,96</b>	<b>123,26</b>	<b>1022,46</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1640</b>	<b>52,96</b>	<b>68,37</b>	<b>191,32</b>	<b>1517,20</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие ( в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Д.А.

## 2-й день

район: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
ПР	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
362	Пудинг из творога	155	13,60	13,11	28,73	287,33
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. *	180	0,72	0,72	17,64	79,95
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>535</b>	<b>19,92</b>	<b>18,83</b>	<b>64,37</b>	<b>507,28</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
<b>* ОП 71 Овощи порционно / Помидор (по сезону)</b>						
96	Рассольник "Ленинградский" на м/бульоне	100	0,66	0,06	0,96	7,02
488,588	Птица запеченная в соусе с овощами (порционно)	250	2,10	5,11	16,60	120,79
297	Каша гречневая со сливочным маслом	100	11,85	10,38	5,09	161,13
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	7,88	5,03	38,78	231,92
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,60	0,00	29,00	111,20
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>26,89</b>	<b>21,68</b>	<b>115,23</b>	<b>742,06</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1415</b>	<b>46,81</b>	<b>40,51</b>	<b>179,60</b>	<b>1249,34</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

**3-й день**

рацион: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 сезон: Всесезонное (Весеннее - летние)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
173	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	250	9,04	12,26	36,00	290,51
389	Сок фруктовый***	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пр	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,80	82,34
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	150	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>620</b>	<b>12,14</b>	<b>15,12</b>	<b>79,80</b>	<b>503,85</b>
<b>*ОП 71 Овощи порционно / Огурец (по сезону)</b>						
139	Суп гороховый на мясном бульоне	100	0,48	0,06	1,02	6,54
261	Печень говяжья, тушеная в соусе	250	6,22	3,99	21,73	147,71
304	Рис отварной с маслом сливочным	100	14,40	14,70	6,40	215,53
389	Сок фруктовый**	180	4,45	6,45	44,05	251,82
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>30,35</b>	<b>26,50</b>	<b>118,20</b>	<b>818,20</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1500</b>	<b>42,49</b>	<b>41,62</b>	<b>198,00</b>	<b>1322,05</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* Масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* Могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие ( в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

**4-й день**

РАЦИОН: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
1						
ПП	Блинчики с фруктовой начинкой					
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт. **	140	10,30	29,00	39,20	252,10
ПП	Молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 3,2%	180	1,62	0,36	14,58	81,36
	<b>Итого за горячий завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>
		<b>520</b>	<b>17,92</b>	<b>35,76</b>	<b>63,18</b>	<b>453,46</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
* ОП 45	Салат из белокочанной капусты с морковью					
* ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,50	2,80	9,33	62,98
110	Суп картофельный с рисовой крупой	100	1,56	12,03	8,78	149,70
203	Макароны отварные с маслом сливочным	250	2,10	2,75	14,58	91,47
491	Биточки из мяса свинины	180	6,84	4,12	43,74	239,36
699	Напиток лимонный (апельсиновый)	100	15,14	12,22	6,00	206,40
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,14	0,04	23,45	94,72
		50	3,80	1,10	24,80	110,00
	<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>980</b>	<b>31,08</b>	<b>35,06</b>	<b>130,68</b>	<b>954,63</b>
		<b>1500</b>	<b>49,00</b>	<b>70,82</b>	<b>193,86</b>	<b>1408,09</b>
	<b>ВСЕГО в день:</b>					

\* ОП - замена по сезону

\*\* Масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

## 5-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
15	Сыр твердо-мягкий (порционно) с м.д.ж. 45%					
ПР	Хлеб пшеничный	20	4,64	6,80	0,02	79,84
173	Суп молочный с крупой "Дружба"	40	2,03	0,21	13,12	62,50
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. **	250	6,81	10,98	29,43	232,10
ПР	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	150	2,25	0,75	21,50	141,75
	<b>Итого за горячий завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>18,00</b>	<b>140,00</b>
	<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>660</b>	<b>21,33</b>	<b>23,74</b>	<b>82,07</b>	<b>656,19</b>
<b>* ОП 71 Овощи порционно / Отуpec (по сезону)</b>						
133	Суп "Крестьянский" (с пшенной крупой)	100	0,48	0,06	1,02	6,54
263	Рагу овощное с мясом свинины	250	5,99	7,54	15,53	153,94
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	250	27,50	31,30	15,20	478,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,60	0,00	29,00	111,20
		50	3,80	1,10	24,80	110,00
	<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>850</b>	<b>38,37</b>	<b>40,00</b>	<b>85,55</b>	<b>859,68</b>
	<b>ВСЕГО в день:</b>	<b>1510</b>	<b>59,70</b>	<b>63,74</b>	<b>167,62</b>	<b>1515,87</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Д.А.

**6-й день**

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		3	4	5	6	7	
<b>Горячий завтрак</b>							
ПР	Кондитерское изделие	35	0,10	0,01	27,93	112,21	
161	Суп молочный манный	250	13,80	17,29	38,59	245,00	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.**	180	0,72	0,72	17,64	79,95	
389	Сок фруктовый***	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>665</b>	<b>15,62</b>	<b>18,22</b>	<b>104,36</b>	<b>523,76</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>							
*ОП 71	Овоши порционно / Огурец (по сезону)	100	0,48	0,06	1,02	6,54	
140	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	12,37	11,12	31,50	275,63	
297	Гречка "по-купечески"	250	21,00	13,50	29,75	323,75	
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00	
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850</b>	<b>37,91</b>	<b>25,84</b>	<b>102,29</b>	<b>778,38</b>	
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1515</b>	<b>53,53</b>	<b>44,06</b>	<b>206,65</b>	<b>1302,14</b>	

\* ОП - замена по сезону

\*\* масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание ( в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

**7-й день**

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
362;11	Запеканка из творога со сметанным соусом	155	22,70	18,50	27,90	368,90
ПР	Молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж. 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. **	150	2,25	0,75	21,50	141,75
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>505</b>	<b>30,95</b>	<b>25,65</b>	<b>58,80</b>	<b>630,65</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
*ОП 71	Овощи порционно / Помидор (по сезону)	100	0,66	0,06	0,96	7,02
120	Ци на мясном бульоне	250	5,50	6,80	6,50	109,50
232	Рыба запеченная с овощами	100	20,25	12,07	2,06	197,75
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65
389	Сок фруктовый***	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>35,16</b>	<b>28,70</b>	<b>81,17</b>	<b>709,52</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1385</b>	<b>66,11</b>	<b>54,35</b>	<b>139,97</b>	<b>1340,17</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержащие ( в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.



## 8-й день

Район: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 Сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
		3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
1						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,50
15	Масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	20	0,03	16,40	0,25	150,00
138	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	5,27	21,05	165,84
389	Сок фруктовый***	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,09</b>	<b>22,08</b>	<b>54,62</b>	<b>464,94</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
<b>*ОП 71 Овощи порционно / Огурец (по сезону)</b>						
114	"Свекольник со сметаной" на мясном бульоне	100	0,48	0,06	1,02	6,54
259	Жаркое "по-домашнему" с мясом птицы	250	3,52	5,98	16,20	121,50
699	Напиток лимонный (апельсиновый)	250	18,90	21,26	38,26	420,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,14	0,04	23,45	94,72
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850</b>	<b>26,84</b>	<b>28,44</b>	<b>103,73</b>	<b>752,82</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1360</b>	<b>35,93</b>	<b>50,52</b>	<b>158,35</b>	<b>1217,76</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* Масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержание (в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

9-й день

Рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 Сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Горячий завтрак</b>						
ПР	Кондитерское изделие					
140	Суп картофельный	35	0,10	0,01	27,93	112,21
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт. **	250	2,00	2,62	15,80	93,90
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	150	1,64	0,48	15,18	67,80
ПР	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>18,00</b>	<b>140,00</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>685</b>	<b>13,14</b>	<b>9,21</b>	<b>101,71</b>	<b>523,91</b>
<b>* ОП 71 Овощи порционно / Помидор (по сезону)</b>						
139	Суп гороховый на мясном бульоне	100	0,66	0,06	0,96	7,02
293	Бедро куриное запеченное (порционно)	250	6,22	3,99	21,73	147,71
203	Макароньы отварные с маслом сливочным	100	16,54	16,27	0,19	213,30
639	Напиток лимонный (апельсиновый)	180	6,84	4,12	43,74	239,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,60	0,21	29,00	111,20
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880</b>	<b>34,66</b>	<b>25,75</b>	<b>120,42</b>	<b>828,59</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1565</b>	<b>47,80</b>	<b>34,96</b>	<b>222,13</b>	<b>1352,50</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержащие ( в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

**10-й день**

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Горячий завтрак		3	4	5	6	7
15	Масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	20	0,03	16,40	0,25	150,00
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,50
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,95	3,07	18,47	113,31
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.*	180	0,72	0,72	17,64	79,95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
ПП	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>740</b>	<b>15,13</b>	<b>26,50</b>	<b>92,28</b>	<b>655,76</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
*ОП 45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,80	9,33	62,98
*ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,56	12,03	8,78	149,70
181	Суп картофельный с рыбой	250	20,50	13,30	8,30	234,90
297	Каша пшенная с маслом сливочным	180	5,40	1,30	30,60	162,00
295	Котлета из мяса птицы	100	15,24	9,15	10,96	186,98
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,60	0,00	29,00	111,20
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>980</b>	<b>48,60</b>	<b>39,68</b>	<b>121,77</b>	<b>1017,76</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1720</b>	<b>63,73</b>	<b>66,18</b>	<b>214,05</b>	<b>1673,52</b>

\* ОП - замена по сезону

\*\* Масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

\*\*\* МОГУТ БЫТЬ использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие ( в т.ч. обогащенные)

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.