

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

Для обучающихся 7-11 лет

областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Бирюченская средняя общеобразовательная школа" Белгородской области

г. Бирюч, 2023



Директор ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
Колпаева Е.А.  
«12» января 2024 года №183/1-ОД

# 1-й день

рацион: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Горячий завтрак		3	4	5	6	7
173	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,30	8,48	17,08	185,85
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	180	0,72	0,72	17,64	79,95
389	Сок фруктовый***	20	1,70	2,26	13,80	82,34
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850</b>	<b>10,92</b>	<b>11,71</b>	<b>83,73</b>	<b>496,03</b>
*ОП 45 Салат из белокочанной капусты с морковью						
*ОП 49 Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)		60	0,90	1,31	5,60	37,79
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на мясном бульоне	60	0,94	7,22	5,27	89,82
291	Плов с мясом птицы	250	2,21	3,31	15,93	102,36
377	Чай с лимоном	200	22,35	26,13	39,36	427,97
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,26	0,06	15,22	62,46
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>30,46</b>	<b>39,13</b>	<b>106,18</b>	<b>830,40</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1670</b>	<b>41,38</b>	<b>50,84</b>	<b>189,91</b>	<b>1326,43</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.

## 2-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 возраст: 7-11 лет

№ 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	10,25	15,89	36,65	330,56
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
ПР	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	150	0,60	0,60	14,70	66,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>860</b>	<b>23,32</b>	<b>28,55</b>	<b>97,50</b>	<b>740,79</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
* ОП 71 Овощи порционно / Помидор (по сезону)						
96	Рассольник "Ленинградский" на м/бульоне	60	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	90	10,66	9,34	4,58	145,02
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	150	6,57	4,19	32,32	193,27
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,22	0,00	24,42	98,56
		50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>24,01</b>	<b>19,80</b>	<b>103,68</b>	<b>674,66</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1660</b>	<b>47,33</b>	<b>48,35</b>	<b>201,18</b>	<b>1415,45</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.

### 3-й день

район: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне-зимнее)  
 возраст: 7-11 лет

№ 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	Пудинг из творога					
ПР	Кондитерское изделие	155	13,60	13,11	28,73	287,33
338	Фрукт порционно/Банан 1 шт**	20	1,70	2,26	13,80	82,34
377	Чай с сахаром	150	2,25	0,75	21,50	141,75
389	Сок фруктовый***	200	0,20	0,05	15,01	61,29
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
<b>*ОП 71 Овощи порционно /Огурец (по сезону)</b>						
139	Суп гороховый на мясном бульоне	60	0,48	0,06	1,02	6,54
261	Печень говяжья, тушёная в соусе	250	6,22	3,99	21,73	147,71
304	Рис отварной с маслом сливочным	90	12,96	13,25	5,73	193,98
389	Сок фруктовый***	150	3,70	5,37	36,68	209,85
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>28,16</b>	<b>23,97</b>	<b>110,16</b>	<b>754,68</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1525</b>	<b>46,91</b>	<b>40,34</b>	<b>209,40</b>	<b>1413,99</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 "Вирюченская СОШ"  
 СЕЗОН: основное меню (осенне-зимнее)  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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 крупой "Дружба"	250	6,81	10,98	29,43	243,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,50
15	Сыр твердо-мягкий (порционно) с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт.**	150	1,35	0,30	12,15	56,70
ПР	Молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж.3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>860</b>	<b>21,03</b>	<b>24,743</b>	<b>79,13</b>	<b>624,11</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
*ОП 45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79
*ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82
110	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,10	2,75	14,58	91,47
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
491	Биточки из мяса свинины	90	15,14	12,22	6,00	194,57
639	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	0,14	0,04	23,45	94,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>860</b>	<b>28,72</b>	<b>28,07</b>	<b>116,15</b>	<b>817,84</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1720</b>	<b>49,75</b>	<b>52,81</b>	<b>195,28</b>	<b>1441,95</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: 7-11 лет

№ 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>						
ПП	Блинчики с фруктовой начинкой	140	10,30	29,00	39,20	232,10
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
338	Фрукт порционно/ Банан 1 шт**	150	2,25	0,75	21,50	141,75
ПП	Коктейль молочный с М.Д.ж. 2,5% в инд.упак.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>690</b>	<b>18,35</b>	<b>34,8</b>	<b>93,71</b>	<b>575,14</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
*ОП 71	Овощи порционно /Огурец (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6,54
133	Суп "Крестьянский" (с пшенной крупой)	250	5,99	7,54	15,53	153,94
263	Рагу овощное с мясом свинины	200	15,50	35,91	19,53	463,32
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>25,99</b>	<b>44,61</b>	<b>85,30</b>	<b>832,36</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1450</b>	<b>44,34</b>	<b>79,41</b>	<b>179,01</b>	<b>1407,50</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.

## 6-й день

Рацион: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 Сезон: основное меню (осенне-зимнее)  
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Горячий завтрак</b>		3	4	5	6	7	
ПП	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	
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	
161	Суп молочный манный	250	13,80	17,29	38,59	245,00	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
389	Сок фруктовый***	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>860</b>	<b>17,66</b>	<b>34,75</b>	<b>101,87</b>	<b>671,99</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>							
*ОП 71	Овощи порционно / Огурец (по сезону)	60	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"	200	16,80	10,80	23,80	259,00	
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00	
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>33,71</b>	<b>23,14</b>	<b>96,34</b>	<b>713,63</b>	
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1620</b>	<b>51,37</b>	<b>57,89</b>	<b>198,21</b>	<b>1385,62</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.

## 7-й день

Район: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 Сезон: Основное Меню (осенне- зимнее)  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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>							
138	Суп молочный с рисовой крупой						
377	Чай с сахаром	250	6,03	5,27	21,05		155,84
338	Фрукт порционно/ Банан 1 шт**	200	0,20	0,05	15,01		61,29
ПП	Кондитерское изделие	150	2,25	0,75	21,50		141,75
ПП	Молоко питьевое пастеризованное с м.д.ж.3,2%	35	0,10	0,01	27,93		112,21
<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>Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>835</b>	<b>14,58</b>	<b>12,48</b>	<b>94,89</b>		<b>591,09</b>
<b>* ОП 71 Овоши порционно / Помидор (по сезону)</b>							
120	ППи на мясном бульоне	60	0,66	0,06	0,96		7,02
232	Рыба запеченная с овощами	250	5,50	6,80	6,50		109,50
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	90	18,18	10,86	1,87		177,96
389	Сок фруктовый***	150	3,29	7,06	22,21		165,54
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,00	0,20	20,20		86,60
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>32,43</b>	<b>26,08</b>	<b>76,54</b>		<b>656,62</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1635</b>	<b>47,01</b>	<b>38,56</b>	<b>171,43</b>		<b>1247,71</b>

\* ОП - замена по сезону

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

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

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.



## 8-й день

Рацион: ОГБОУ "Вирюченская СОШ"  
 Сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	150	0,60	0,60	14,70	66,60
389	Сок фруктовый***	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>705</b>	<b>24,50</b>	<b>19,35</b>	<b>77,81</b>	<b>583,39</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
<b>* ОП 71 Овощи порционно / Огурец (по сезону)</b>						
114	"Свекольник со сметаной" на мясном бульоне	60	0,48	0,06	1,02	6,54
259	Жаркое "по-домашнему" с мясом птицы	250	3,52	5,98	16,20	121,50
639	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	15,12	17,01	30,61	336,05
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,14	0,04	23,45	94,72
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>23,06</b>	<b>24,19</b>	<b>96,08</b>	<b>668,81</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1465</b>	<b>47,56</b>	<b>43,54</b>	<b>173,89</b>	<b>1252,20</b>

\* ОП - замена по сезону

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

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

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

## 9-й день

РАЦИОН: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 СЕЗОН: основное меню (осенне-зимнее)  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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>						
ПП	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
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
140	Суп картофельный	250	2,00	2,62	15,80	93,90
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>940</b>	<b>14,38</b>	<b>26,10</b>	<b>104,62</b>	<b>697,64</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
*ОП 71	Овощи порционно / Помидор (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	7,02
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,22	3,99	21,73	147,71
293	Птица запеченная порционно (бедра)	90	14,89	14,64	0,17	191,97
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
639	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	0,14	0,04	23,45	94,72
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>31,41</b>	<b>23,26</b>	<b>107,56</b>	<b>750,89</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1740</b>	<b>45,79</b>	<b>49,36</b>	<b>212,18</b>	<b>1448,53</b>

\* ОП - замена по сезону

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

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

Шеф-повар:



Беловодская Л.А.

# 10-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне-зимнее)  
 возраст: 7-11 лет

№ 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>						
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,95	3,07	18,47	113,31
ПП	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,80	82,34
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПП	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. **	150	0,60	0,60	14,70	66,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>870</b>	<b>14,85</b>	<b>12,08</b>	<b>104,78</b>	<b>573,54</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
*ОП 45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79
*ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82
181	Суп картофельный с рыбой	250	20,50	13,30	8,30	234,90
297	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,27	4,86	24,48	158,74
295	Котлета из мяса птицы	90	13,72	8,22	9,86	168,28
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>860</b>	<b>44,35</b>	<b>36,01</b>	<b>102,73</b>	<b>898,09</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1730</b>	<b>59,20</b>	<b>48,09</b>	<b>207,51</b>	<b>1471,63</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.