

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБОУ "Бирюченская СОШ"

Коцарева Е.А.

"30" июля 2023 года №369-ОД



**Основное (организованное) меню  
осенне-зимнее 2023-2024 учебного года**

для обучающихся 12 лет и старше  
областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Бирюченская средняя общеобразовательная школа" Белгородской области

г. Бирюч, 2023

## 1-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20,00	4,64	6,80	0,02	79,84
пром.пр.	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
161	Суп молочный с манной крупой	250,00	13,80	17,29	38,59	245,00
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт. *	150,00	1,64	0,48	15,18	67,80
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>860,00</b>	<b>23,31</b>	<b>25,03</b>	<b>102,12</b>	<b>603,03</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100,00	1,56	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 мясом птицы	250,00	27,94	32,66	49,20	534,96
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
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850,00</b>	<b>35,77</b>	<b>49,16</b>	<b>113,93</b>	<b>959,48</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1710,00</b>	<b>59,08</b>	<b>74,19</b>	<b>216,05</b>	<b>1562,51</b>

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

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

## 2-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
пром.пр.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	18,00	140,00
362	Пудинг из творога (запеченый)	155,00	13,60	13,11	28,73	287,33
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.*	180,00	0,72	0,72	17,64	79,95
пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20,00	1,70	2,26	13,80	82,34
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>555,00</b>	<b>21,62</b>	<b>21,09</b>	<b>78,17</b>	<b>589,62</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону) соленый	100,00	0,48	0,06	1,02	6,54
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	6,22	3,99	21,73	147,71
293	Бедро куринное запеченное	100,00	16,54	16,27	0,19	213,30
203	Макароны отварные со сливочным маслом	180,00	6,84	4,12	43,74	239,36
639	Напиток лимонный	200,00	0,60	0,21	29,00	111,20
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880,00</b>	<b>34,48</b>	<b>25,75</b>	<b>120,48</b>	<b>828,11</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1435,00</b>	<b>56,10</b>	<b>46,84</b>	<b>198,65</b>	<b>1417,73</b>

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

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

### 3-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
173	Суп молочный из овсяных хлопьев "Геркулес"	250,00	10,25	15,89	36,65	330,56
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.пр.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	18,00	140,00
пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20,00	1,70	2,26	13,80	82,34
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт.*	150,00	2,25	0,75	21,50	141,75
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>820,00</b>	<b>20,80</b>	<b>24,10</b>	<b>110,15</b>	<b>781,25</b>
71	Овощи порционно / Помидор (по сезону) соленый	100,00	0,66	0,06	0,96	7,02
114	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250,00	3,52	5,98	16,20	121,50
261	Печень говяжья, тушеная в соусе	100,00	14,40	14,70	6,40	215,53
304	Рис отварной с маслом сливочным	180,00	4,45	6,45	44,05	251,82
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880,00</b>	<b>27,83</b>	<b>28,49</b>	<b>112,61</b>	<b>792,47</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1700,00</b>	<b>48,63</b>	<b>52,59</b>	<b>222,76</b>	<b>1573,72</b>

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

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



#### 4-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
пром.пр.	Блинчики с начинкой	140,00	10,30	29,00	39,20	252,10
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт. *	180,00	1,62	0,36	14,58	81,36
пром.пр.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд. уп.	200,00	5,60	5,00	18,00	140,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>720,00</b>	<b>17,72</b>	<b>34,41</b>	<b>86,79</b>	<b>534,75</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону) соленый	100,00	0,48	0,06	1,02	6,54
181	Суп картофельный с рыбой	250,00	20,50	13,30	8,30	234,90
297	Каша пшенная со сливочным маслом	180,00	5,40	1,30	30,60	162,00
491	Биточки из мяса свинины (запеченное)	100,00	15,14	12,22	6,00	206,40
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизованный	200,00	0,20	0,00	24,42	98,56
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880,00</b>	<b>45,52</b>	<b>27,98</b>	<b>95,14</b>	<b>818,40</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1600,00</b>	<b>63,24</b>	<b>62,39</b>	<b>181,93</b>	<b>1353,15</b>

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

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

## 5-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
15	Сыр твердо-мягкий (порционно) с м.д.ж. 45%	20,00	4,64	6,80	0,02	79,84
пром.пр.	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
203	Каша молочная с крупой "Дружба"	250,00	6,81	10,98	29,43	232,10
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. *	150,00	2,25	0,75	21,50	141,75
пром.пр.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	18,00	140,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>860,00</b>	<b>21,53</b>	<b>23,79</b>	<b>97,08</b>	<b>717,48</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Помидор (по сезону) соленый	100,00	0,66	0,06	0,96	7,02
133	Суп "Крестьянский" ( с пшенной крупой)	250,00	5,99	7,54	15,53	153,94
263	Рагу овощное с мясом свинины	250,00	27,50	31,30	15,20	478,00
639	Напиток лимонный	200,00	0,60	0,21	29,00	111,20
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850,00</b>	<b>38,55</b>	<b>40,21</b>	<b>85,49</b>	<b>860,16</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1710,00</b>	<b>60,08</b>	<b>64,00</b>	<b>182,57</b>	<b>1577,64</b>

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

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

## 6-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
пром.пр.	Кондитерское изделие (Зефир)	35,00	0,10	0,01	27,93	112,21
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
173	Суп молочный с гречневой крупой	250,00	7,30	8,48	17,08	185,85
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.*	180,00	0,72	0,72	17,64	79,95
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>865,00</b>	<b>9,32</b>	<b>9,46</b>	<b>97,86</b>	<b>525,90</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100,00	1,56	12,03	8,78	149,70
110	Суп картофельный с рисовой крупой	250,00	2,10	2,75	14,58	91,47
203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180,00	6,84	4,12	43,74	239,36
295	Котлета из мяса птицы	100,00	15,24	9,15	10,96	186,98
377	Чай с лимоном	200,00	0,26	0,06	15,22	62,46
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880,00</b>	<b>29,80</b>	<b>29,21</b>	<b>118,08</b>	<b>839,97</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1745,00</b>	<b>39,12</b>	<b>38,67</b>	<b>215,94</b>	<b>1365,87</b>

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

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

## 7-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
362;11	Запеканка из творога со сметанным соусом	155,00	22,70	18,50	27,90	368,90
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
пром.пр.	Молоко питьевое ультрапастеризованное с м.д.ж. 3,2%	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00
338	Фрукт порционно / Банан 1 шт. *	150,00	2,25	0,75	21,50	141,75
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>705,00</b>	<b>31,15</b>	<b>25,70</b>	<b>73,81</b>	<b>691,94</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,43	5,08	8,55	85,68
96	Рассольник "Ленинградский"	250,00	2,10	5,11	16,60	120,79



## 8-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
пром.прод	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
15	Масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	20,00	0,03	16,40	0,25	150,00
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.*	180,00	0,72	0,72	17,64	79,95
138	Суп молочный с рисовой крупой	250,00	6,03	5,27	21,05	165,84
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>690,00</b>	<b>9,81</b>	<b>22,80</b>	<b>72,26</b>	<b>544,89</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону) соленый	100,00	0,48	0,06	1,02	6,54
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	6,22	3,99	21,73	147,71
259	Жаркое "по-домашнему" с мясом птицы	250,00	18,90	21,26	38,26	420,06
699	Напиток лимонный	200,00	0,14	0,04	23,45	94,72
пром.прод.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850,00</b>	<b>29,54</b>	<b>26,45</b>	<b>109,26</b>	<b>779,03</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1540,00</b>	<b>39,35</b>	<b>49,25</b>	<b>181,52</b>	<b>1323,92</b>

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

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

## 9-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
пром.пр.	Кондитерское изделие (Зефир)	35,00	0,10	0,01	27,93	112,21
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
140	Суп картофельный	250,00	2,00	2,62	15,80	93,90
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт. *	150,00	1,64	0,48	15,18	67,80
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
пром.пр.	Молоко питьевое ультрапастеризованное с м.д.ж. 3,2%	200,00	6,00	6,40	9,40	120,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>885,00</b>	<b>13,74</b>	<b>10,66</b>	<b>108,12</b>	<b>565,20</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100,00	1,56	12,03	8,78	149,70
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	250,00	12,37	11,12	31,50	275,63
297	Гречка "По-купечески"	250,00	21,00	13,50	29,75	323,75
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200,00	0,20	0,00	24,42	98,56
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>850,00</b>	<b>38,93</b>	<b>37,75</b>	<b>119,25</b>	<b>957,64</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1735,00</b>	<b>52,67</b>	<b>48,41</b>	<b>227,37</b>	<b>1522,84</b>

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

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

## 10-й день

рацион: ОГБОУ "Бирюченская СОШ"  
 сезон: основное меню (осенне- зимнее)  
 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
<b>Горячий завтрак</b>						
15	Масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	20,00	0,03	16,40	0,25	150,00
пром.прод	Хлеб пшеничный	40,00	2,03	0,21	13,12	62,50
377	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,01	61,29
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250,00	2,95	3,07	18,47	113,31
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.*	180,00	0,72	0,72	17,64	79,95
пром.прод	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
пром.прод	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200,00	5,60	5,00	18,00	140,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>940,00</b>	<b>15,33</b>	<b>26,55</b>	<b>107,29</b>	<b>717,05</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Огурец (по сезону) соленый	100,00	0,48	0,06	1,02	6,54
120	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250,00	5,50	6,80	13,60	137,87
232	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	20,20	12,07	2,08	197,75
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	180,00	3,95	8,47	26,65	183,93
389	Сок фруктовый**	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.прод	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>880,00</b>	<b>34,93</b>	<b>28,70</b>	<b>88,35</b>	<b>722,69</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1820,00</b>	<b>50,26</b>	<b>55,25</b>	<b>195,64</b>	<b>1439,74</b>

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

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