

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 7-11 лет  
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: 7-11 лет

№ 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>						
161	Суп молочный манный	250	13,80	17,29	38,59	245,00
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
пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,80	82,34
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>820</b>	<b>18,05</b>	<b>20,10</b>	<b>99,75</b>	<b>531,93</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на мясном бульоне	250	2,21	3,31	15,93	102,36
291	Плов с мясом птицы	200	22,35	26,13	39,36	427,97
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>29,56</b>	<b>37,82</b>	<b>100,58</b>	<b>792,61</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1580</b>	<b>47,61</b>	<b>57,92</b>	<b>200,33</b>	<b>1324,54</b>

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

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

## 2-й день

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

№ 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	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
пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,50
пром.пр.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт. *	150	0,60	0,60	14,70	66,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>660</b>	<b>23,12</b>	<b>28,50</b>	<b>82,49</b>	<b>679,50</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно /Огурец (по сезону) соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,22	3,99	21,73	147,71
293	Бедро куринное запеченное	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	200	0,14	0,04	23,45	94,72
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>31,23</b>	<b>23,26</b>	<b>107,62</b>	<b>750,41</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1460</b>	<b>54,35</b>	<b>51,76</b>	<b>190,11</b>	<b>1429,91</b>

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

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

### 3-й день

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

№ 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	Пудинг из творога (запеченый)	155	13,60	13,11	28,73	287,33
пром.пр.	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,80	82,34
338	Фрукт порционно/ Банан 1 шт*	150	2,25	0,75	21,50	141,75
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>525</b>	<b>18,55</b>	<b>16,32</b>	<b>84,23</b>	<b>598,02</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Помидор (по сезону) соленый	60	0,66	0,06	0,96	7,02
114	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	3,52	5,98	16,20	121,50
261	Печень говяжья, тушеная в соусе	90	12,96	13,25	5,73	193,98
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>25,64</b>	<b>25,96</b>	<b>104,57</b>	<b>728,95</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1325</b>	<b>44,19</b>	<b>42,28</b>	<b>188,80</b>	<b>1326,97</b>

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

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

## 4-й день

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

№ 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	Каша молочная с крупой "Дружба"	250	6,81	10,98	29,43	243,78
пром.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
пром.пр.	Молоко питьевое ультрапастеризованное 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>						
71	Овощи порционно /Огурец (по сезону) соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54
181	Суп картофельный с рыбой	250	20,50	13,30	8,30	234,90
297	Каша пшенная со сливочным маслом	150	4,27	4,86	24,48	158,74
491	Биточки из мяса свинины (запеченые)	90	15,14	12,22	6,00	194,57
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>44,41</b>	<b>31,54</b>	<b>89,02</b>	<b>803,31</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1660</b>	<b>65,44</b>	<b>56,28</b>	<b>168,15</b>	<b>1427,42</b>

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

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

## 5-й день

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

№ 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	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
пром.пр.	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>34,80</b>	<b>93,71</b>	<b>575,14</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно / Помидор (по сезону) соленый	60	0,66	0,06	0,96	7,02
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	Напиток лимонный	200	0,14	0,04	23,45	94,72
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>26,09</b>	<b>44,65</b>	<b>84,27</b>	<b>829,00</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1450</b>	<b>44,44</b>	<b>79,45</b>	<b>177,98</b>	<b>1404,14</b>

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

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

## 6-й день

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

№ 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.	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
173	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,30	8,48	17,08	173,84
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>11,16</b>	<b>25,94</b>	<b>80,36</b>	<b>600,83</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
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
295	Котлета из мяса птицы	90	13,72	8,22	9,86	168,28
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>26,52</b>	<b>22,78</b>	<b>106,18</b>	<b>721,50</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1660</b>	<b>37,68</b>	<b>48,72</b>	<b>186,54</b>	<b>1322,33</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: 7-11 лет

№ 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>						
138	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	5,27	21,05	155,84
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
пром.пр.	Кондитерское изделие (Зефир)	35	0,10	0,01	27,93	112,21
пром.пр.	Молоко питьевое ультрапастеризованное с м.д.ж.3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>835</b>	<b>14,58</b>	<b>12,48</b>	<b>94,89</b>	<b>591,09</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,13	51,41
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,10	5,11	16,60	120,79
488,588	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	10,66	9,34	4,58	145,02
297	Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>24,21</b>	<b>22,79</b>	<b>107,85</b>	<b>719,05</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1635</b>	<b>38,79</b>	<b>35,27</b>	<b>202,74</b>	<b>1310,14</b>

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

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



## 8-й день

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

№ 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	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
пром.пр.	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>705</b>	<b>29,10</b>	<b>24,15</b>	<b>75,61</b>	<b>636,79</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
71	Овощи порционно /Огурец (по сезону) соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,22	3,99	21,73	147,71
259	Жаркое "по-домашнему" с мясом птицы	200	15,12	17,01	30,61	336,05
639	Напиток лимонный	200	0,14	0,04	23,45	94,72
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>25,76</b>	<b>22,20</b>	<b>101,61</b>	<b>695,02</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1465</b>	<b>54,86</b>	<b>46,35</b>	<b>177,22</b>	<b>1331,81</b>

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

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

## 9-й день

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

№ 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.	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 / Апельсин 1 шт. *	150	1,35	0,30	12,15	56,70
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
пром.пр.	Молоко питьевое ультрапастеризованное с м.д.ж.3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
<b>Итого за горячий завтрак</b>		<b>910</b>	<b>15,41</b>	<b>27,08</b>	<b>90,53</b>	<b>654,39</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>						
ОП 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82
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
639	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,20	0,00	24,42	98,56
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>34,11</b>	<b>30,24</b>	<b>109,79</b>	<b>833,01</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1670</b>	<b>49,52</b>	<b>57,32</b>	<b>200,32</b>	<b>1487,40</b>

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

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

## 10-й день

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

№ 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>						
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,95	3,07	18,47	113,31
пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,80	82,34
377	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
пром.пр.	Коктейль молочный с м.д.ж. 2,5% в инд.уп.	200	5,60	5,00	18,00	140,00
пром.пр.	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>						
71	Овощи порционно /Огурец (по сезону) соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54
120	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	5,50	6,80	13,60	137,87
232	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	18,18	10,86	1,87	177,97
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,29	7,06	22,21	165,54
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60
пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	1,10	24,80	110,00
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>800</b>	<b>32,25</b>	<b>26,08</b>	<b>83,70</b>	<b>684,52</b>
<b>ВСЕГО в день:</b>		<b>1670</b>	<b>47,10</b>	<b>38,16</b>	<b>188,48</b>	<b>1258,06</b>

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

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