

УТВЕРЖДАЮ:

Директор областного государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа»
Белгородской области

Коцарева Е.А.

« 26 »

2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню

(для обучающихся 12-18 лет)

**областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Бирюченская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области
на осенне-зимний период
2021/2022 учебного года.**

1-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													
3	Бутерброд с сыром	40/20	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
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
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	19,2	28,45	129,06	781,5	66,95	7,44	34,68	0,354	687,1	526	833	1,01
	Обед													
110	Борщ на м/ б	250	7,6	3,2	19,4	234	0,04	9,8	0,8	0,2	37,2	97,8	25,8	2
492	Плов из птицы	250	10,62	15,3	35,82	477,5	0,06	0,8	10	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6
	Огурец соленый	100	1,1	0,1	1,6	13	0,02	5	5	0,4	23	24	14	0,6
686	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1100	27,1	40,6	123,68	1020,5	0,325	18,6	10,16	7,41	138,67	422,5	113,53	12,85
	Всего	2070	46,3	55,8	190,38	1802	67,27	26,04	194,78	7,76	825,77	948,5	946,53	13,86

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													
	Кекс	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
160	Суп молочный пшеничный	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	23,73	16,6	109,55	792,8	0,20	65,4	8,08	0,2	515,4	384,8	69,3	0,78
	Обед													
133	Суп вермишелевый на м/б	250	4,8	5,1	15,7	127	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
489	Рагу овощное с мясом	250	13,36	13	14,5	276,8	0,118	25,8	6,2	0,622	65,7	215,4	35,68	3,38
	Помидор соленый	100	1.1	0.1	1.6	13	0.02	5	5	0.4	23	24	14	0.6
639	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого	919	32,44	24,25	133,4	1077	0,28	33	6,74	1,47	370,8	542,8	105,23	5,72
	Всего	1889	56,17	35,75	254,45	1869,8	0,48	98,4	14,82	1,67	885,8	927,6	174,53	6,5

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
362	Пудинг из творога 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
	Фрукт банан	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	775	23,63	16,25	108,7	679,7	0,27	15,01	113,2	1,35	705	545,72	121,65	2,29
	Обед													
181	Уха с пшенной 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
486	Голубцы (Ленивые)	250	11,93	70,35	1,15	288,4	0,06	7,36	0,8	0,86	25,22	512,8	76,6	6,6
	Огурец соленый	100	1.1	0.1	1.6	13	0.02	5	5	0.4	23	24	14	0.6
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого	910	29,95	74,95	108,3	907,84	2,97	39,93	1,32	8,55	113,12	818,5	146,87	17,09
	Всего	1685	53,58	91,2	217	1587,54	3,24	54,94	114,52	9,9	818,12	1250	268,52	19,38

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													
	Кекс	70	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
138	Суп рисовый	250	4,8	5,1	15,7	224	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1080	23,78	17,7	98,5	834,8	2,92	18,27	59,3	6,75	522,8	457,32	77,8	2,5
	Обед													
140	Суп картофельный на мясном бульоне	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»	250	6,37	9,18	21,19	256,5	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
639	Компот из с/ ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
42	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	0,8	0,1	2,5	50,4	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого	910	20,59	33,92	144,52	1140,2	0,18	10,8	11	5,53	88,7	224,1	64,8	8,85
	Всего	1990	44,37	51,62	243,02	1975	3,1	29,07	70,3	12,28	611,5	681,42	142,6	11,35

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
138	Суп пшеничный	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	1020	13,52	13,62	85,2	784,3	0,19	14,4	20,84	1,13	270,8	276,7	89,7	1,83
	Обед													
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
332,516	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
498	Котлета рубленая	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
	Икра кабачковая консервированная	100	1,32	0,1	2,54	70,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Итого	880	44,37	40,87	126,1	1102,6	0,32	6,1	53	4,7	83,1	270	90,54	7,01
	Всего	1900	57,89	54,49	211,3	1895,04	0,51	20,5	73,84	5,83	353,9	546,7	180,24	8,84

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													
	Кекс	70	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	980	20,63	30,45	143,36	736,8	11,30	12,9	173,64	6,21	302,67	396,4	132,63	7,93
	Обед													
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
491	Биточки мясные	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
297	Каша пшенная со сливочным маслом	180	2	2,8	19	136	1,6	0,5	109	0,6	316	169	58,3	2
	Помидор соленый	100	1.1	0.1	1.6	13	0.02	5	5	0.4	23	24	14	0.6
639	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	880	35,75	41,95	128,2	926,4	1,24	10	162,64	1,88	621,97	638,8	158,24	6,09
	Всего	1860	55,38	72,4	271,56	1663,2	12,54	22,9	336,28	8,09	923,97	1034	290,87	14,02

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													
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт банан	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,16	0,04	5,3	3,8	2	6	0,5
161	Суп молочный с Геркулесом	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	970	14,9	37,42	89,56	736,8	0,27	14,8	170,34	2,44	297,4	385,2	121,03	4,38
	Обед													
132	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	100	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	180	6,48	3,96	30,78	177,7	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
639	Компот из с/ фрукт.	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого	840	32,03	23,13	93,92	980,74	0,41	17,85	243,50	4,77	86,25	185,85	179,22	5,78
	Всего	1810	46,93	60,55	183,48	1717,54	0,68	32,65	413,8	7,21	383,65	571	300,25	10,1

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
	Горячий завтрак													
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
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	775	27,7	17,7	46,25	679,7	126,9	82,9	8,74	0,6	275,6	204	42,7	0,88
	Обед													
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
436	Жаркое по-домашнему	250	18,7	17,3	11,9	375,8	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,6 4	0,94
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,6	1,9	2,2	118,6	0,02	4	2	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	60	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого	910	20	30,7	144,2	1201,6	0,31	3,99	24	4,46	79,33	226	63,4	4,95
	Всего	1685	47,7	48,4	190,4	1881,3	127,2	86,8	32,7	5,06	354,9	430	106	5,83

9 – 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													
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
133	Суп картофельный	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого	960	14,07	21,07	83,3	657,5	2,86	15,9	1,44	6,03	266,6	250,7	53,7	1,73
	Обед													
12	Щи на м/бульоне	250	3,8	4,1	14,7	117	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
374,381, 587	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,8	10,9	2,5	145,2	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	180	1,2	0,14	5,4	123,5	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
42	Салат из свежей капусты с раст.маслом	100	0,8	0,1	2,5	50,4	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Кекс	70	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Итого	950	24,3	24,04	89,7	777,5	1,86	34,44	564,2	12,6	409	560,65	145,79	6,96
	Всего	1910	44,07	49,41	227,2	1435	12,62	50,34	565,7	30,63	667,7	827,3	209,19	16,49

10-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													
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Чай	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
138	Суп рисовый	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт банан	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 3,2%	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													
114	Свекольник со сметаной	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
	Икра кабачковая консервированная	100	1,32	0,1	2,54	20,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
413	Сосиска в/с отварная	100	5,5	11,9	0,2	261	0,095	-	-	0,2	17,5	79,5	10	0,9
332,516	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
639	Компот из с/ ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого	880	33,34	47,37	90,3	933	0,28	16,17	54,54	4,74	328,1	378,7	100,55	3,61
	Всего	1900	55,39	73,74	173	1767,3	0,50	21,14	114,14	6,04	841,1	799,1	172,6	5,72