



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ на 2021/2022 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Борисовская основная общеобразовательная школа Волоконовского района Белгородской области (осенне-зимнее, возраст 12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
День первый														
Завтрак														
386	Каша рисовая с изюмом	200	6,04	9,96	32,12	239,34	0,06	0,9	0,13	188,74	175,38	33,54	0,56	
	Бутерброд с сыром	50/30	5,82	12,37	13,38	190,59	0,11	0,26	0,9	205	91,59	12,37	0,88	
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2	
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3	
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11	
			18,14	28,73	94,6	622,83	0,251	17,56	1,085	658,34	462,97	83,11	4,05	
Обед														
46	Свежие огурцы/Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	23,28	0	0	0,61	
204	Суп картофельный с гречневой крупой	250	4,3	2,7	19,9	119	0,06	5,75	0	20	0	0	0,75	
413	макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0	0	18,3	64,4	30,86	1,44	
565	Котлета домашняя	150	16,98	16,49	8,11	248,68	0,15	0,23	0	35,17	144,6	21,29	2,28	
958	сок фруктовый	200	0,1	0	2,8	90	0,004	0,8	0,26	0,6	3,6	0	0,04	
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7	
			34,7	34,84	109,5	954,34	0,534	12,57	0,26	141,15	287,6	76,15	6,82	
	Итого за день		52,84	63,57	204,10	1577,17	0,79	30,13	1,35	799,49	750,57	159,26	10,87	
День второй														
Завтрак														
469	Запеканка из творога со сметаной	225	31,95	24,87	56,1	362,66	0,08	0,54	0,2	222	330	38	0,95	
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2	
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3	
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11	
			38,23	31,27	105,2	555,56	0,161	16,94	0,255	486,6	526	75,2	3,56	
Обед														
92	Свежие помидоры/Салат из моркови с растительным маслом	100	1,4	10,08	10,38	136,8	0,06	5,1	0	44,97	51,15	33,44	0	
186	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	11,28	0	35,2	34,9	12,6	19,38	
486	Рыба тушеная	100	16,518	6,96	4,14	145,97	0,32	8,6	5,13	39	190	45	3,2	
299	Пюре картофельное	200	5,25	4,25	21,9	132,5	0	21,4	0	21,4	106,8	49,2	2,56	
944	чай сладкий с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0,01	0,33	0	64,05	47,97	8,75	0,32	
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7	
			29,068	23,05	72,31	567,99	0,66	41,85	5,13	203,45	454,67	139,55	27,16	
	Итого за день		67,30	54,32	177,51	1123,55	0,82	58,79	5,39	690,05	980,67	214,75	30,72	

День третий													
№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
413	макаронные изделия отварные	200	7,2	6,4	51,2	278	0,23	0	0,051	15,3	64,4	13,2	0,86
536	сосиска, сардельки отварная	120	19,2	28,4	0,144	294	0	51,6	0	19,56	133,2	0	1,08
	булка	40	4,1	1,4	19,8	60	0,19	0,08	0	55,2	61,2	18,4	1,4
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			36,78	40,6	120,244	824,9	0,501	68,08	0,106	354,66	454,8	68,8	5,95
Обед													
315	Свежие огурцы/Салат из свежей капусты	100	0,6	5	3,4	60	0,04	48,35	0,02	56,33	37,43	20,58	0,8
206	Суп картофельный с горохом	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	5,825	0	50,275	0	0	1,8
637	Птица отварная	100	22,26	17,3	0,6	232,47	0,12	1,34	19,8	12	200	0	1,5
378	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,2	53	246	0,04	2,3	0,26	3,22	0	0	0,68
958	какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	10,3	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
			41,035	40,05	115,065	837,42	0,65	59,255	38,08	280,33	408,33	61,28	6,89
	Итого за день		77,82	80,65	235,31	1662,32	1,15	127,34	38,19	634,99	863,13	130,08	12,84
День четвертый													
№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
340	Омлет натуральный	150	13,05	13,8	4,05	298,5	0,15	0	0	105,52	196	5,5	2,1
	булка	40	4,1	1,4	19,8	60	0,19	0,08	0	55,2	61,2	18,4	1,4
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			23,43	21,6	72,95	551,4	0,421	16,48	0,055	425,32	453,2	61,1	6,11
Обед													
100	Винегрет овощной	100	2	10	8,4	130	0	18,7	0	28,1	49,8	26,16	1,384
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4	4,1	14,7	117	0	9	0	11,8	41,4	19,4	0,98
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,8	6,6	46,4	264	0,04	1	0,07	125	105	16,7	0,35
621	Биточки	100	16,6	25,8	17,1	384	0,24	88,1	0	39,9	96,4	47,4	2,96
958	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,03	0,12	0	24	22	16	0,8
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
			35,1	49,98	147,18	1180,4	0,57	117,16	0,07	272,6	389,6	149,66	8,174
	Итого за день		58,53	71,58	220,13	1731,80	0,99	133,64	0,13	697,92	842,80	210,76	14,28
День пятый													
№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
378	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	200	6,21	5,28	32,79	187,8	0,151	0	20	12,2	147,7	98,1	3,32
	булка	40	4,1	1,4	19,8	60	0,19	0,08	0	55,2	61,2	18,4	1,4
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	76	0	10,5	0	0	5,2	1,85	0,6
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			16,59	13,08	101,69	470,7	0,382	11,98	20,04	316	398,1	146,55	5,63

Обед													
119	Свежие помидоры/Икра кабачковая	100	0,8	4,7	5,7	70,8	0	0	0	10	0	10	0,35
186	Рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	7,56	0	26,4	0	25,95	1,09
299	Пюре картофельное	200	5,25	4,25	21,9	132,5	0	21,4	0	21,4	106,8	49,2	2,56
129	Сельдь слабосоленая	100	16,518	6,96	4,14	145,97	0,32	8,6	5,13	39	190	45	3,2
943	чай с сахаром	200	12	3,06	13	56,85	0	6	0	12,16	4,94	4,5	0,54
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
	Итого за день		44,698	33,75	106,1	711,12	0,68	43,8	5,13	152,76	376,74	158,65	9,44
			61,29	46,83	207,79	1181,82	1,06	55,78	25,17	468,76	774,84	305,20	15,07

День шестой

№ рец	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
311	Каша молочная манная	200	2,25	6,15	15	129	0,1	0,7	0,1	160,37	185	27,3	3,2
	булка	40	4,1	1,4	19,8	60	0,19	0,08	0	55,2	61,2	18,4	1,4
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	76	0	10,5	0	5,2	1,85	0,6	
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			12,63	13,95	83,9	411,9	0,331	12,68	0,14	484,17	435,4	75,75	5,51
Обед													
88	Свежие огурцы/Салат из свёклы отварной	100	1,43	5,09	0,5	75,3	0,02	9,5	0	34,22	49,8	18,71	1,42
210	Суп картофельный рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,75	0,1	7,38	0,025	60,75	222,125	40,425	0,85
186	Плов из птицы	200	11,4	9,75	12,15	247,5	0,1	0,7	0	37,4	113,4	36	2,6
869	Кисель	200	0,05	0,02	13,07	52,6	0	0,92	0	5,3	0	0	0,08
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
	Итого за день		33,91	19,09	66,23	662,55	0,48	18,74	0,025	181,47	460,325	119,135	6,65
			46,54	33,04	150,13	1074,45	0,81	31,42	0,17	645,64	895,73	194,89	12,16

День седьмой

№ рец	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
463	Сырники из творога со сметаной	200	33,98	31,16	41,4	499,88	0,236	1,63	0,513	483,2	702,3	83,2	2,86
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	булка	40	4,1	1,4	19,8	60	0,19	0,08	0	55,2	61,2	18,4	1,4
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			44,36	38,96	110,3	752,78	0,507	18,11	0,568	803	959,5	138,8	6,87
Обед													
92	Свежие помидоры/Салат из моркови с растительным маслом	100	1,4	10,08	10,38	136,8	0,06	5,1	0	44,97	51,15	33,44	0
186	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	11,28	0	35,2	34,9	12,6	19,38
413	макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0	0	18,3	64,4	30,86	1,44
565	Шницель рубленый из свинины	150	22,26	17,3	0,6	232,47	0,12	1,34	19,8	12	200	0	1,5
943	чай с сахаром	200	12	3,06	13	56,85	0	6	0	12,16	4,94	4,5	0,54
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
	Итого за день		50,21	47,31	110,7	970,81	0,55	23,96	19,8	166,43	430,39	105,4	24,56
			94,57	86,27	221,00	1723,59	1,06	42,07	20,37	969,43	1389,89	244,20	31,43

День восьмой

№ рец	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
340	Омлет натуральный	150	13,05	13,8	4,05	298,5	0,15	0	0	105,52	196	5,5	2,1
	Бутерброд с сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,59	0,11	0,26	0,9	205	91,59	12,37	0,88
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2

	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			25,15	32,57	66,53	681,99	0,341	16,66	0,955	575,12	483,59	55,07	5,59
	Обед												
88	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,67	4,18	8,2	77,1	0,05	9,8	0	27,93	0	0	1,31
213	Суп картофельный с вермишелью	250	2,15	2,27	13,71	82,7	0,091	6,6	0	19,7	53,3	21,6	0,87
637	Птица отварная	100	22,26	17,3	0,6	232,47	0,12	1,34	19,8	12	200	0	1,5
540	Рагу овощное	150	2,48	6,06	16,05	145,5	0,13	18,9	0	34,73	133,42	35,96	4,02
958	какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	10,3	0,04	1,2	18	114,7	95,9	16,7	0,41
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
			35,14	31,83	72,3	626,37	0,641	28,28	37,8	224,93	557,62	98,26	8,5
	Итого за день		60,29	64,40	138,83	1308,36	0,98	44,94	38,76	800,05	1041,21	153,33	14,09

День девятый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
469	Запеканка из творога со сметаной	225	31,95	24,87	56,1	362,66	0,08	0,54	0,2	222	330	38	0,95
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	46	0,04	15	0,015	16	12	9	2,3
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			38,23	31,27	105,2	555,56	0,161	16,94	0,255	486,6	526	75,2	3,56
	Обед												
315	Свежие огурцы/Салат из свежей капусты	100	0,6	5	3,4	60	0,04	48,35	0,02	56,33	37,43	20,58	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	5,825	0	50,275	0	0	1,8
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,8	6,6	46,4	264	0,04	1	0,07	125	105	16,7	0,35
486	Рыба тушеная	100	16,518	6,96	4,14	145,97	0,32	8,6	5,13	39	190	45	3,2
944	чай сладкий	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0,01	0,33	0	64,05	47,97	8,75	0,32

	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
			34,253	29,42	105,695	784,91	0,82	64,345	5,22	378,46	455,4	115,03	8,17
	Итого за день		72,48	60,69	210,90	1340,47	0,98	81,29	5,48	865,06	981,40	190,23	11,73

День десятый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорий ность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
384	Оладьи со сметаной	150/15	10,575	19,92	57,12	422,31	0,21	0,51	0	119,07	0	0	1,83
	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,04	1,2	0,04	248,2	184	28	0,2
	свежие яблоки	150	0,6	0	31,5	76	0	10,5	0	0	5,2	1,85	0,6
	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			16,855	26,32	106,22	645,21	0,251	12,41	0,04	367,67	189,2	30,05	2,74
	Обед												
88	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,67	4,18	8,2	77,1	0,05	9,8	0	27,93	0	0	1,31
170	Борщ с капустой и картофелем	250	4	4,1	14,7	117	0	9	0	11,8	41,4	19,4	0,98
378	Пюре картофельное	200	5,25	4,25	21,9	132,5	0	21,4	0	21,4	106,8	49,2	2,56
462	тефтели из мяса говядины с соусом	80/20	13,08	10,5	16,58	213,14	0,08	0	0	2,9	123	5,9	1,3
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,03	0,12	0	24	22	16	0,8
	Хлеб	60	5,1	3,48	28,98	155,4	0,26	0,24	0	43,8	75	24	1,7
			29,7	26,51	121,96	825,14	0,42	40,56	0	131,83	368,2	114,5	8,65
	Итого за день		46,56	52,83	228,18	1470,35	0,67	52,97	0,04	499,50	557,40	144,55	11,39

Использованная литература: 1. Рецептура блюд для детских учреждений/Т. В. Плотнокова. -3-е изд. -Ростов на Дону:Феникс, 2017 год.

2. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО "Дом Славянской книги", 2013.