

Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Борисовская Основная  
Общеобразовательная Школа»



Таран Т.А.

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "БизнесЦентр"



Е.И. Фомина

*Перспективное меню на 2021 год*

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Борисовская Основная  
Общеобразовательная Школа» Волоконовского района Белгородской области  
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

*для обучающихся с 11 и старше*

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Блинчики с начинкой	1/150/20	29.00	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Яблоко	1/80	6.87	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	11,3	8,11	79,45	468,96	0,6	17,74	0,14	746,64	44,4	203,7	5,4	

**ОБЕД**

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	7.82	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Шницель	80/50	31.23	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
3	Макаронные изделия отварные	1/180	6.65	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	6.65	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	15
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Лимонный напиток	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	
	<b>Итого</b>		<b>60.00</b>	27,29	23,67	123,54	747,9	0,6	39,1	48,25	84,19	94,3	274,57	25,02	

**Всего**

**112.07**

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Сырники из творога	1/120/15	35.87	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84	469
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>33,87</b>	<b>23</b>	<b>61,3</b>	<b>492,6</b>	<b>0,57</b>	<b>8,48</b>	<b>0,39</b>	<b>536,4</b>	<b>79,82</b>	<b>532,11</b>	<b>1,94</b>	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	8.92	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	88
2	Каша рассыпчатая (пшениная)	1/180	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Птица тушеная	1/120	28.20	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	56,1	23,9	138,2	1,77	301
4	Салат из свежих помидоров с луком	1/60	8.42	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	14
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из фруктов	1/200	3.66	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	868
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	<b>34,53</b>	<b>32,99</b>	<b>118,39</b>	<b>905,58</b>	<b>0,57</b>	<b>40,95</b>	<b>43,02</b>	<b>138,98</b>	<b>149,74</b>	<b>479,71</b>	<b>29,32</b>	

**Всего**

**112.07**

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Салат из свежих помидор	1/40	5.09	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	14
2	Плов из курицы	1/200	28.98	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
4	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
5	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
6	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
7	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>Итого:</b>		<b>52.07</b>	29,83	28,49	85,21	742,1	0,76	29,215	48,06	372,68	100,99	426,58	25,13	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	7.51	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	82
2	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	1/100/50	25.85	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
3	Пюре картофельное	1/180	12.86	3,67	5,73	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
4	Нарезка (огурец свежий)	1/50	7.32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	
5	Компот из свежих яблок	1/150	3.66	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80	859
6	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	25,42	25,48	215,13	752,3	0,55	56,31	30,61	170,44	141,91	438,08	26	

**Всего**

**112.07**

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Нарезка из свежих овощей	1/40	5.28	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
2	Мясо тушеное с овощами	1/120	31.00	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20	31,8	35,7	150,1	1,52	274
3	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.79	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
6	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	28,34	23,1	91,74	727,05	0,93	25,655	20,06	128,58	134,16	435,47	28,59	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп с рыбными консервами	1/250	12.90	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	176,53	1,26	87
2	Плов из птицы	1/200	28.98	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
3	Овощи натуральные свежие	1/30	3.32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	
4	Сок натуральный	1/200	12.00	0,2	0,2	20	82	0,03	16	0	16	9	11	0	
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	34,98	32,39	106,55	851,35	0,41	46,99	63	123,98	126,44	426,91	25,29	

**Всего**

**112.07**

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Каша вязкая молочная	1/200/5	13.87	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	168
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Бутерброд с сыром маслом	1/30/25/10	22.00	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	13,5	16,77	75,12	535,6	0,59	7,95	20,06	472,9	52,7	254,2	2,17	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	8.92	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	88
2	Гуляш	1/70/50	30.84	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
3	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.79	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Салат весенний	1/100	6.15	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
6	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	36,7	35,19	108	806,38	0,63	58,28	0,02	133,93	147,22	524,43	29,79	

**Всего**

**112.07**



**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
								1	Оладьи со сгущённым молоком	1/150/20	15.50	13,35	13,35	36,75	
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Какао	1/200	13.70	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Яблоко	1/100	9.17	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	<b>23,37</b>	<b>22,67</b>	<b>94,54</b>	<b>685,35</b>	<b>0,565</b>	<b>15,96</b>	<b>1,66</b>	<b>850,43</b>	<b>61,3</b>	<b>304,6</b>	<b>4,67</b>	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
								1	Суп с макаронными изделиями	1/250	7.42	2,69	2,84	17,14	
2	Винегрет	1/100	10.38	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
3	Каша рассыпчатая (пшениная)	1/180	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Котлета	1/120	28.20	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из замороженных ягод	1/200	3.20	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	0	2,4	0,8	859
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	<b>30,38</b>	<b>25,18</b>	<b>135,32</b>	<b>910,61</b>	<b>0,63</b>	<b>15,74</b>	<b>23,02</b>	<b>101,09</b>	<b>150,95</b>	<b>486,53</b>	<b>29,33</b>	

**Всего**

**112.07**



**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Нарезка свежий огурец	1/40	5.09	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	13,3	40,02	57	0,76
2	Плов из курицы	1/200	28.98	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	20,3
3	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	5,8
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	0,1
5	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	0,13
6	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	4,74
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	31,83	28,69	98,77	803,3	0,73	18,7	48,06	376,95	96,5	433,72	81,29	31,83

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	7.51	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	82
2	Тефтели мясные	1/70/50	25.00	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	21,6	106,7	0,96	286
3	Рис отварной	1/180	6.78	7,43	12,57	57,59	235	0,19	0,05	1,67	46,93	0	0	2,83	304
4	Горошек зеленый	1/100	15.51	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	27,93	18,57	41,96	1,31	
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Напиток лимонный	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	24,69	32,11	262	778,89	0,64	34,19	40,72	171,29	73,27	211,29	27,38	

**Всего**

**112.07**

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Блинчики с повидлом	1/150/20	29.00	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Яблоко	1/80	6.87	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
5	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	11,3	8,11	79,45	468,96	0,6	17,74	0,14	746,64	44,4	203,7	5,4	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с рисом	1/250	7.70	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Салат из свежих огурцов и помидор	1/60	8.51	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	15
3	Макароны отварные	1/180	6.65	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Гуляш	1/70/50	30.84	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3.50	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	868
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	33,89	30,44	109,58	746,56	0,57	27,82	25,2	71,8	92,56	337,56	26,23	

**Всего**

**112.07**

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

**ЗАВТРАК**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Каша вязкая молочная (манная)	1/200	13.87	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	168
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Бутерброд с сыром	1/30/25	15.05	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
6	Яблоко	1/80	6.95	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	<b>итого:</b>		<b>52.07</b>	14,1	17,37	89,82	606,1	0,62	17,95	20,09	889,9	66,2	270,7	5,47	

**ОБЕД**

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7.85	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
2	Селедка соленая	1/100	19.00	17,7	19,5	0	204,00	0,2	0	93	57	32	236	1,1	
3	Пюре картофельное	1/180	12.86	3,67	5,73	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
4	Салат из свежих огурцов	1/60	6.38	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	13,3	40,02	57	13
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
7	Кондитерские изделия	1/30	8.61	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
	<b>итого:</b>		<b>60.00</b>	34,99	49,7	115,34	1006,75	0,88	40,7	123,6	260,8	137,7	591,81	83,64	

**Всего 112.07**