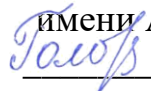


«Утверждено»  
Директор  
ОГБОУ «Борисовская СОШ  
имени А.М. Рудого»  
 И.В. Головки  
приказ № 66  
от 29 марта 2023 года

***Перспективное меню  
на 10 дней для организации питания учащихся  
ОГБОУ «Борисовская средняя общеобразовательная школа  
имени А.М. Рудого»***

**Меню разработали:**

Директор ОГБОУ «Борисовская СОШ»  
И.В. Головки

Шеф-повар ОГБОУ «Борисовская СОШ»  
Белоброва Е.А.

**ОГБОУ «Борисовская СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Меню приготавливаемых блюд**

**Сезон: осенне- весенний/весенне-летний\* с 01.04.**

**Возрастная категория: 7-11/12 -18 лет**

Неделя 1	День: 1	Понедельник					Возрастная категория: 7-11/12 -18 лет								
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр твердо-мягкий порционный (с м.д.ж 45%)	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,18	0,058	0,13	220,0	125,0	8,75	0,33	
223**	Суп пшеничный с мясом (кулеш)	200	2,2	2,78	15,39	106,0	0,12	11,08	-	-	29,7	72,23	29,68	1,15	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	0,48	
ПР	Батон пектиновый	50	4,0	1,3	26,5	135,0									
ПР	Молоко в ИУ	200	5,4	4,4	8,8	96,4									
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>20,9</b>	<b>20,68</b>	<b>76,22</b>	<b>586,5</b>	<b>0,19</b>	<b>12,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,53</b>	<b>352,3</b>	<b>375,63</b>	<b>63,23</b>	<b>1,96</b>	
<b>Обед</b>															
56	Салат «Молодость»	100	1,5	5,2	9,3	89,83	0,17	20,5	0,033	0,833	99,8	52,2	27,2	1,17	
49*	Салат «Витаминный»	100	1,57	12,03	8,8	149,7	0,05	20,7	0,002	2,5	32,8	33,9	16,63	0,57	
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	-	42,68	88,1	35,58	2,05	
268	Котлеты из свинины	100	12,9	33,42	33,21	245,0	0,36	4,28	0,04	-	11,5	154,16	31,9	2,0	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	-	0,04	3,06	21,74	188,44	125,34	4,26	
833***	Соус красный основной	50	1,7	1,2	4,5	35,4	0,01	1,34	0,064	0,5	4,6	12	6	0,26	
377	Чай с лимоном	200\4	0,26	0,06	15,22	62,46	-	2,9	0	0,06	8,05	9,78	5,24	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0	0	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,211	13,21	62,51	0,03	0,59	0	0,93	5,33	17,33	0	0,29	
	<b>Итого за обед</b>	<b>964</b>	<b>35,97</b>	<b>50,87</b>	<b>144,44</b>	<b>944,97</b>	<b>0,95</b>	<b>35,44</b>	<b>0,177</b>	<b>7,78</b>	<b>207,7</b>	<b>585,21</b>	<b>240,66</b>	<b>11,68</b>	
<b>Полдник</b>															
345	Компот из быстро замороженных ягод	200	0,06	0,02	20,73	83,34	-	2,5	-	0,2	4,0	3,3	1,7	0,15	
ПР	Мини-рулет	35	1,23	4,9	19,95	129,5									
	<b>Итого за полдник</b>	<b>235</b>	<b>1,29</b>	<b>4,92</b>	<b>40,68</b>	<b>212,84</b>	<b>-</b>	<b>2,5</b>	<b>-</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>3,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1894</b>	<b>58,16</b>	<b>76,44</b>	<b>264,37</b>	<b>1744,31</b>	<b>1,12</b>	<b>105,18</b>	<b>0,34</b>	<b>6,2</b>	<b>549,06</b>	<b>835,46</b>	<b>183,26</b>	<b>9,94</b>	

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП – М.: ИКТУ «Лада», 2008

\*\*\*См сборник рецептов на продукцию ОП - М. Дели плюс, 2011

**ОГБОУ «Борисовская СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Меню приготавливаемых блюд**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***

**Возрастная категория: 7-11/12 -18 лет**

**Неделя 1 День: 2**

**Вторник**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
204	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,05	0,14	-	-	106	126,3	12,7	1,51
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
ПР	Булка «Кокетка» с натуральными ягодами	120	7,2	4,2	70,8	348,0								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,54</b>	<b>17,16</b>	<b>118,53</b>	<b>712,6</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>226,4</b>	<b>216,3</b>	<b>26,7</b>	<b>1,63</b>
<b>Обед</b>														
71*	Огурец свежий порционно (овощи натуральные свежие)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,02	4,9	-	0,08	17,0	30	14	0,5
ПР	«Лечо» консервы овощные	100	1,0	0	13,0	56,0	-	-	-	-	-	-	-	-
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,2	12,01	2,08	197,75	0,2	2,63	0,03	0,3	86,11	41,76	28,96	0,91
304	Рис отварной	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	-	0,05	-	17,9	95,3	33,5	0,71
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	24,42	98,56	-	26,11	-	-	22,6	7,7	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0	0	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	5,59	0	0,93	5,33	17,33	0	0,29
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>32,43</b>	<b>24,44</b>	<b>114,8</b>	<b>810,14</b>	<b>0,52</b>	<b>53,53</b>	<b>0,08</b>	<b>6,14</b>	<b>179,49</b>	<b>290,24</b>	<b>116,86</b>	<b>4,88</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Сок фруктовый 0,2	200	1,0	0,2	23,0	90	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье сахарное	50	4,1	8,25	32,2	220,0								
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>8,45</b>	<b>55,2</b>	<b>310,0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>	<b>-</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>59,07</b>	<b>50,05</b>	<b>288,53</b>	<b>1832,74</b>	<b>0,63</b>	<b>58,97</b>	<b>0,11</b>	<b>6,4</b>	<b>419,89</b>	<b>520,54</b>	<b>151,56</b>	<b>9,31</b>

**ОГБОУ «Борисовская СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Неделя 1 День: 3**

**Меню приготавливаемых блюд  
Среда**

**Сезон: осенне-/весенне-летний\*  
Возрастная категория: 7-11/12-18 лет**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	232,41	0,22	1,3	0,08	-	142,58	222,38	27,51	2,17	
15	Сыр твердо-мягкий порционнo (с м.д.ж 45%)	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,18	0,06	0,13	220	125	8,75	0,33	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	9,0	-	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87	
ПР	Батон пектиновый	50	4,0	1,3	26,5	135,0									
338	Фрукт порционный апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60,0	0,01	0,02	34,0	23,0	15,0	0,3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18,13</b>	<b>19,86</b>	<b>78,44</b>	<b>566,3</b>	<b>0,27</b>	<b>70,48</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>401,83</b>	<b>378,62</b>	<b>55,66</b>	<b>3,67</b>	
<b>Обед</b>															
75	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	-	20,3	46,53	60,92	32,24	1,0	
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,8	0,01	6,7	-	-	54,18	99,5	34,45	1,73	
293	Птица запеченая порционная (бедро ЦБ)	100	21,13	12,08	0,19	139,93	0,1	0,03	0	0	21,6	1,78	18,98	2,06	
303	Каша ячневая вязкая	180	3,89	5,08	24,98	161,1	0,07	-	-	-	32,18	133,48	19,19	0,71	
342	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	3,6	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0	0	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	0	0,93	5,33	17,33	0	0,29	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>35,42</b>	<b>23,23</b>	<b>114,59</b>	<b>765,7</b>	<b>0,34</b>	<b>18,14</b>	<b>0,01</b>	<b>24,03</b>	<b>180,07</b>	<b>380,61</b>	<b>117,86</b>	<b>7,52</b>	
<b>Полдник</b>															
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,11	0,12	25,09	11,2	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57	
ПР	Декор	65	5,1	13,9	37,9	97,5									
	<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>5,21</b>	<b>14,02</b>	<b>62,99</b>	<b>216,7</b>	<b>0,01</b>	<b>1,83</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,46</b>	<b>6,62</b>	<b>3,64</b>	<b>0,57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>58,76</b>	<b>57,11</b>	<b>256,02</b>	<b>1548,7</b>	<b>0,62</b>	<b>80,45</b>	<b>0,16</b>	<b>24,41</b>	<b>593,99</b>	<b>765,85</b>	<b>177,16</b>	<b>11,76</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя 1 День: 4

Четверг

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
288	Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	0,1	-	56	167	20,28	1,9
306	Бобовые отварные (Кукуруза отварная консервированная)	100	2,06	2,91	9,79	73,6	0,001	4,66	0,01	-	9,37	49,81	0,22	0,42
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,027	0,587	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
ПР	Булка сдобная «Веснушка»	50	3,5	2,5	29,0	150,0								
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>34,57</b>	<b>35,14</b>	<b>77,89</b>	<b>763,41</b>	<b>0,13</b>	<b>9,21</b>	<b>0,15</b>	<b>1,33</b>	<b>173,3</b>	<b>412,54</b>	<b>45,3</b>	<b>3,09</b>
<b>Обед</b>														
71*	Помидор порционно (овощи натуральные свежие)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	-	4,7	14,0	26,0	20,0	0,9
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	0,02	19,8	-	-	52,2	33,95	16,0	0,67
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
260	Гуляш(из свинины)	100	10,64	28,19	2,89	309,0	0,28	0,92	-	-	20,0	128,62	22,39	2,21
303	Каша пшенная вязкая	180	5,02	6,0	28,73	189,0	0,13	-	-	-	13,16	102,56	35,88	1,18
389	Сок, нектар, морс, напиток сокосодержащий	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,8	-	-	14,0	18,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0	0	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	0	0,93	5,33	17,33	0	0,29
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>24,23</b>	<b>40,26</b>	<b>90,55</b>	<b>892,39</b>	<b>0,66</b>	<b>42,29</b>	<b>-</b>	<b>10,41</b>	<b>114,47</b>	<b>403,14</b>	<b>117,87</b>	<b>6,91</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Кисло-молочный напиток «Снежок» жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0								
ПР	Вафли	50	3,3	15,0	29,0	265,0								
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>20,0</b>	<b>51,0</b>	<b>421,0</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>67,7</b>	<b>95,4</b>	<b>219,44</b>	<b>2076,8</b>	<b>0,17</b>	<b>51,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,74</b>	<b>287,77</b>	<b>815,68</b>	<b>163,17</b>	<b>10,0</b>

**ОГБОУ «Борисовская СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***

**Возрастная категория: 7-11/12-18 лет**

**Неделя 1 День: 5**

**Меню приготавливаемых блюд  
Пятница**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,3	12,5	54,3	358,9	0,14	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	57,8	1,3
ПР	Масса творожная мдж8%	100	13,7	8,0	15,9	187								
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	-	2,9	-	0,06	8,05	9,78	5,28	0,87
338	Фрукты порционные /яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>604</b>	<b>21,66</b>	<b>20,96</b>	<b>95,22</b>	<b>652,76</b>	<b>0,18</b>	<b>16,25</b>	<b>0,04</b>	<b>1,56</b>	<b>171,65</b>	<b>219,38</b>	<b>72,08</b>	<b>4,37</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	2,5	5,78	11,28	107,18	0,07	14,33	1,23	0,33	38,98	56,73	26,02	1,17
87***	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	0,06	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,1	392,0	0,95	5,01	0,46	-	51,67	351,93	75,12	3,23
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34	-	2,5	0	0,2	4,0	3,3	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0	0	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	0	0,93	5,33	17,33	0	0,29
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>41,76</b>	<b>45,26</b>	<b>127,04</b>	<b>875,41</b>	<b>1,24</b>	<b>29,31</b>	<b>1,71</b>	<b>4,74</b>	<b>145,63</b>	<b>668,19</b>	<b>158,29</b>	<b>6,87</b>
<b>Полдник</b>														
379	Кофейный напиток	200	3,19	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
ПР	Тортик «Боярушка»	38	1,71	11,4	22,8	205,2								
	<b>Итого за полдник</b>	<b>238</b>	<b>4,88</b>	<b>14,08</b>	<b>38,75</b>	<b>305,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>120,4</b>	<b>90,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1752</b>	<b>68,3</b>	<b>80,3</b>	<b>261,01</b>	<b>1976,97</b>	<b>1,46</b>	<b>46,86</b>	<b>1,78</b>	<b>6,36</b>	<b>437,68</b>	<b>977,57</b>	<b>244,37</b>	<b>11,36</b>

\*\*\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.П. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

**ОГБОУ «Борисовская средняя СОШ»**

**Рацион: Школа**  
**Неделя 2 День: 1**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Понедельник**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***  
**Возрастная категория: 7-11/12 -18 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,18	0,058	0,13	220,0	125,0	8,75	0,33
177	Каша пшеничная или рисовая с изюмом	200\10	8,19	11,9	46,19	326,0	0,16	0,96	0,055	0,23	146,42	206,37	54,89	1,63
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
ПР	Батон пектиновый	50	4,0	1,3	26,5	135,0								
ПР	Молоко в ИУ	200	5,4	4,4	8,8	96,4								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>27,16</b>	<b>30,78</b>	<b>98,07</b>	<b>781,4</b>	<b>0,21</b>	<b>2,44</b>	<b>0,143</b>	<b>0,42</b>	<b>486,82</b>	<b>421,37</b>	<b>77,64</b>	<b>2,08</b>
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые (огурец порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22	-	17,5	-	-	14,0	-	20,0	0,9
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,98	22,78	0,8
268	Котлеты из свинины	100	12,9	33,42	33,21	245,0	0,36	4,28	0,040	-	11,5	154,16	31,9	2,0
303	Каша ячневая вязкая	180	3,89	5,08	24,98	161,1	0,07	-	-	-	32,18	133,48	19,19	0,71
833*	Соус красный основной	50	1,7	1,2	4,5	35,4	0,01	1,34	0,064	0,5	4,6	12	6	0,26
389	Сок, нектар, морс, напиток сокосодержащий	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,8	-	-	14,0	18,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	-	-	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>27,23</b>	<b>43,5</b>	<b>125,6</b>	<b>767,96</b>	<b>0,66</b>	<b>36,76</b>	<b>0,1</b>	<b>3,83</b>	<b>122,31</b>	<b>454,15</b>	<b>117,27</b>	<b>6,46</b>
<b>Полдник</b>														
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Мини-рулет	35	1,23	4,9	19,95	129,5								
	<b>Итого за полдник</b>	<b>235</b>	<b>1,34</b>	<b>5,02</b>	<b>45,04</b>	<b>248,7</b>	<b>0,01</b>	<b>1,83</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,46</b>	<b>6,62</b>	<b>3,64</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>55,73</b>	<b>79,30</b>	<b>268,71</b>	<b>1798,06</b>	<b>0,88</b>	<b>41,03</b>	<b>0,24</b>	<b>4,25</b>	<b>616,34</b>	<b>882,14</b>	<b>198,55</b>	<b>8,69</b>

**ОГБОУ «Борисовская средняя СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Меню приготавливаемых блюд**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***

**Неделя 2 День: 2**

**Вторник**

**Возрастная категория: 7-11/12 -18 лет**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
215	Омлет паровой (7-11 лет)	55	5,67	9,89	1,47	118	0,03	0,17	0,127	0,28	50,9	95,8	7,48	1,03
209	Яйца вареные (12-18 лет)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	-	0,1	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
131	Зеленый горошек отварной (12-18 лет)	40	12,96	0,64	28,42	168,49	0,43	-	0,005	4,85	61,32	175,42	57,05	0,56
ПР	Икра кабачковая	120	1,3	4,7	7,3	78,0								
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	-	2,9	-	0,06	8,05	9,78	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
ПР	Булка Кокетка с творогом	70	6,65	5,25	37,1	224,0								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>489/514</b>	<b>28,17</b>	<b>20,75</b>	<b>102,63</b>	<b>713,46</b>	<b>0,52</b>	<b>3,66</b>	<b>0,232</b>	<b>6,36</b>	<b>147,59</b>	<b>375,13</b>	<b>74,57</b>	<b>3,75</b>
<b>Обед</b>														
71*	Огурец свежий порционно (овощи натуральные свежие)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,02	4,9	-	0,08	17,0	30	14	0,5
ПР	«Лечо» Консервы овощные	100	1,0	0	13,0	56,0	-	-	-	-	-	-	-	-
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	0,05	16,6	-	-	61,37	54,6	27,03	1,68
261	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,7	6,4	215,53	0,238	4,5	0,006	1,4	37,96	253,4	17,7	5,12
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,4	0,11	-	0,04	1,5	15,9	55,5	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	-	24,42	98,58	-	26,11	-	-	22,6	7,7	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	-	-	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,003	0,59	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>33,23</b>	<b>29,64</b>	<b>114,81</b>	<b>868,66</b>	<b>0,5</b>	<b>52,7</b>	<b>0,046</b>	<b>6,31</b>	<b>174,16</b>	<b>481,73</b>	<b>81,29</b>	<b>10,06</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Кисломолочный напиток Снежок м.д.ж. 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0								
ПР	Вафли	50	3,3	15,0	29,0	265,0								
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>20,0</b>	<b>51,0</b>	<b>421,0</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1662</b>	<b>70,3</b>	<b>70,39</b>	<b>268,44</b>	<b>2003,12</b>	<b>1,02</b>	<b>56,36</b>	<b>0,273</b>	<b>12,67</b>	<b>321,75</b>	<b>856,86</b>	<b>155,86</b>	<b>13,81</b>



**Рацион: Школа**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***

**Неделя 2 День: 3**

**Меню приготавливаемых блюд  
Среда**

**Возрастная категория: 7-11/12-18 лет**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	-	133,77	118,19	20,3	0,47
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	0,48
ПР	Фрукты порционные \мандарин свежий	100	0,81	0,31	13,34	53,0	0,06	38,0	-	-	35	17	11	0,1
ПР	Блинчики быстрозамороженные сладкие (п/ф ВСГ)	50	6,0	6,0	17,0	145,0,0								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16,42</b>	<b>20,73</b>	<b>88,22</b>	<b>598,3</b>	<b>0,2</b>	<b>40,77</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>271,37</b>	<b>313,59</b>	<b>56,1</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>														
71*	Помидор порционно (овощи натуральные свежие)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	-	4,7	14,0	26	20	0,9
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	0,02	19,8	-	-	52,2	33,95	16,0	0,67
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
293	Птица запеченная порционная (бедро ЦБ)	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,1	0,03	-	-	21,6	1,78	18,98	2,06
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	-	0,04	3,06	21,74	188,44	125,34	4,26
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100,0	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	-	-	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>37,38</b>	<b>18,24</b>	<b>102,35</b>	<b>770,66</b>	<b>0,48</b>	<b>132,42</b>	<b>0,04</b>	<b>13,52</b>	<b>100,95</b>	<b>333,83</b>	<b>204,39</b>	<b>9,85</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Сок Фруктовый 0,2	200	1,0	0,2	23,0	90,0	0,002	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье сахарное	50	4,1	8,25	32,2	220,0								
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>8,45</b>	<b>55,2</b>	<b>310,0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>	<b>-</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>58,9</b>	<b>47,42</b>	<b>245,77</b>	<b>1678,96</b>	<b>0,7</b>	<b>177,19</b>	<b>0,14</b>	<b>14,12</b>	<b>386,32</b>	<b>661,42</b>	<b>268,49</b>	<b>13,7</b>

**ОГБОУ «Борисовская средняя СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11/12-18 лет**

**Неделя 2 День: 4**

**Четверг**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	210	4,38	3,8	14,36	120,0	0,07	0,66	0,03	-	130,4	109,5	21,34	0,52
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
15	Сыр твердо-мягкий порционно (м.д.ж.45%)	25	5,8	8,5	0,03	99,8	0,01	0,18	0,06	0,13	220,0	125,0	8,75	0,33
24	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,0	-	-	0,04	-	2,4	3,0	-	0,02
ПР	Батон пектиновый	50	4,0	1,3	26,5	135,0								
	<b>Итого завтрак</b>	<b>495</b>	<b>17,43</b>	<b>25,54</b>	<b>56,98</b>	<b>521,4</b>	<b>0,12</b>	<b>2,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>473,2</b>	<b>327,5</b>	<b>44,09</b>	<b>0,99</b>
<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	-	-	27,93	41,96	18,57	1,31
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	16,2	1,89
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,0	28,73	189,0	0,13	-	-	-	13,16	102,56	35,88	1,18
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34	-	2,5	-	0,2	4,0	3,3	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	-	-	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>27,45</b>	<b>21,67</b>	<b>102,78</b>	<b>719,83</b>	<b>0,46</b>	<b>31,61</b>	<b>0,001</b>	<b>5,98</b>	<b>112,4</b>	<b>369,78</b>	<b>68,07</b>	<b>6,43</b>
<b>Полдник</b>														
377	Чай с лимоном	200\4	0,26	0,06	15,22	62,46	-	2,9	-	0,06	8,05	9,78	5,24	0,87
ПР	Слойка с сахаром	30	1,95	8,4	16,2	150,0								
	<b>Итого полдник</b>	<b>234</b>	<b>2,21</b>	<b>8,46</b>	<b>31,42</b>	<b>212,46</b>	<b>-</b>	<b>2,9</b>	<b>-</b>	<b>0,06</b>	<b>8,05</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>	<b>0,87</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1639</b>	<b>48,09</b>	<b>55,67</b>	<b>191,18</b>	<b>1453,69</b>	<b>0,58</b>	<b>36,65</b>	<b>0,76</b>	<b>6,23</b>	<b>593,65</b>	<b>707,06</b>	<b>117,4</b>	<b>8,29</b>

**ОГБОУ «Борисовская СОШ»**

**Рацион: Школа**

**Сезон: осенне-весенний /весенне-летний\***

**Возрастная категория: 7-11/12-18 лет**

**Неделя 2 День: 5**

**Менюготавливаемых блюд  
Пятница**

№ рецептуры		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	170	31,55	20,4	36,72	316,9	0,1	0,84	0,37	-	256,6	390,9	55,44	0,95
ПР	Молоко сгущенное	или 30	1,5	-	11,4	51,6	0,01	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
ПР	Повидло		30	-	-	18,3	75,0							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,39	-	9,0	-	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Молоко в ИУ	200	6,0	6,4	9,4	120,0								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39,25</b>	<b>26,85</b>	<b>72,53</b>	<b>549,89</b>	<b>0,11</b>	<b>10,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,09</b>	<b>323,25</b>	<b>442,94</b>	<b>66,64</b>	<b>1,86</b>
<b>Обед</b>														
49*	Салат «Витаминный»	100	1,57	12,03	8,78	149,7	0,05	-	0,002	2,5	32,83	33,9	16,63	0,57
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,5	2,18	9,33	62,98	0,1	25,83	0,12	0,5	47,0	31,5	17,5	1,0
102	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью консервированной)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
259	Жаркое по –домашнему со свиной	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	43,82	0,08	0,49	59,08	305,45	78,22	4,65
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	-	-	2,4	14,0	63,2	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,59	-	0,93	5,33	17,33	-	0,29
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>33,76</b>	<b>27,25</b>	<b>114,18</b>	<b>854,43</b>	<b>0,68</b>	<b>73,07</b>	<b>0,2</b>	<b>5,32</b>	<b>219,37</b>	<b>751,6</b>	<b>156,26</b>	<b>9,54</b>
<b>Полдник</b>														
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	0,48
ПР	Тортик «Боярушка»	38	1,71	11,4	22,8	205,2								
	<b>Итого за полдник</b>	<b>238</b>	<b>5,21</b>	<b>15,1</b>	<b>48,3</b>	<b>354,5</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>102,6</b>	<b>178,4</b>	<b>24,8</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1748</b>	<b>78,22</b>	<b>69,2</b>	<b>235,01</b>	<b>1758,82</b>	<b>0,85</b>	<b>84,71</b>	<b>0,62</b>	<b>5,81</b>	<b>645,22</b>	<b>1372,94</b>	<b>247,7</b>	<b>11,88</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1730,5</b>	<b>62,32</b>	<b>68,13</b>	<b>249,85</b>	<b>1787,22</b>	<b>0,87</b>	<b>73,89</b>	<b>0,46</b>	<b>9,82</b>	<b>485,17</b>	<b>839,55</b>	<b>190,75</b>	<b>10,87</b>

\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПоП – М.: ИКТЦ «Лада, 2008