

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Березовская  
СОШ им. С.Н. Климова»  
*Н.А. Хуторная*  
«18» августа 2021 г.

# Перспективное меню

*МБОУ «Березовская СОШ  
имени С.Н. Климова»*

*в осеннее – зимний период 2021-2022 учебный год*

Борисовский район

село Березовка

1-й понедельник  
первая

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Масса порций обучающихся двух возрастных групп		пищевые вещества			Энер. цен. к/ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	белки	жиры	углеводь		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
4(302)	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	12,6	10,44	122	250,85	0,13	0,07	0	13	1,5
108	Сосиска отварная	80	80	8,3	14,9	0,16	209	0	0,16	29	3,76	2,1
127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1
	Мед	10	10	0,08	0	8,3	31,4	0,0001	0,003	3,6	1,4	0,08
3	Бутерброд с сыром, маслом	70	70	3,1	0,26	19,3	115	0,15	0,03	67	11	2,64
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
504	Чай сладкий с лимоном	200\20	200\20	0,1	0	15,2	61	0,01	0,02	0,93	25,84	0,58
337	Яйцо вареное	1	1	27,3	0	2,2	87	0,0000	0,0000	0,00	0,00	0,00
<b>Всего за завтрак</b>				<b>70,42</b>	<b>29,2</b>	<b>167,27</b>	<b>1033,31</b>	<b>18,74</b>	<b>0,7</b>	<b>808,2</b>	<b>381,41</b>	<b>12,28</b>
<b>Обед</b>												
1.	160 Суп вермишелевый	250	250	1,4	1,1	6,6	38	0,16	0,29	1,93	232,32	1,82
2.	443 Плов с мясом	150	150	20	8,5	10,2	435	0,02	199	3	50	1
3.	282 Сок фруктовый	200	200	4,71	4,1	27,61	166,2	0,0007	0	1,4	8,2	0,17
4.	61 Овощи свежие(соленые)в нарезке	50	50	0,8	0,1	2,6	14	0,03	0,04	10	141	0,6
5.	Хлеб (ржано-пшеничный)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
6.												
<b>Всего за обед</b>				<b>34,01</b>	<b>14,7</b>	<b>92,51</b>	<b>877,2</b>	<b>0,2907</b>	<b>199,32</b>	<b>139,3</b>	<b>313,52</b>	<b>4,99</b>
<b>Всего за день</b>				<b>104,43</b>	<b>43,9</b>	<b>259,78</b>	<b>1910,51</b>	<b>19,0307</b>	<b>200,02</b>	<b>947,5</b>	<b>694,93</b>	<b>17,27</b>
<b>День 2-й вторник</b>												
<b>первая</b>												
<b>Завтрак</b>												
366	Творожная запеканка с сгущ.молоч.	80	80	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
693	Какао напиток на молоке	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,3	2,6	172,2	0,1
	Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
<b>Всего за завтрак</b>				<b>19,94</b>	<b>15,24</b>	<b>62,15</b>	<b>463,33</b>	<b>0,1301</b>	<b>0,5703</b>	<b>6,47</b>	<b>320,53</b>	<b>0,77</b>

<b>Обед</b>													
1.	28	Борщ со сметаной	250	250	1,54	0,87	2,71	32,49	12,39	63,61	0,01	0,03	0,44
2.	88	Рыба тушенная в томате с овощами	80	80	9,47	4,97	4,41	100,04	0,109	0,91	67,53	38,58	0,74
3	520	Картофельное пюре	150	150	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
4		Хлеб (пшенично-ржаной)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
5	133	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,22	4,06	2,82	24,64	0,01	0,02	2,8	25,84	0,58
<b>Всего за обед:</b>					<b>19,13</b>	<b>10,9</b>	<b>58,04</b>	<b>637,39</b>	<b>12,619</b>	<b>64,57</b>	<b>203,3</b>	<b>87,45</b>	<b>3,76</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>19,53</b>	<b>26,14</b>	<b>120,19</b>	<b>1011,12</b>	<b>12,7491</b>	<b>65,14</b>	<b>209,8</b>	<b>407,98</b>	<b>4,53</b>
<b>День 3-й среда</b>													
неделя первая													
<b>Завтрак</b>													
1.	311	Каша манная молочная	200	200	6,34	10,3	45,9	252	0,04	0,03	2,63	182	0,91
2.	78	Омлет с сыром	70	70	9,24	9,82	2,97	136,92	0,04	0,3	0,29	182,24	1,28
3	443	Беченье песочное	30	30	3,75	5,9	37,2	248	0,024	0,024	1,8	6,3	0,6
4	127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1
5		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
6		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>13,37</b>	<b>19,8</b>	<b>105,03</b>	<b>662,4</b>	<b>0,1141</b>	<b>0,2043</b>	<b>286,6</b>	<b>326,7</b>	<b>3,89</b>
<b>Обед</b>													
1.	132	Суп гречневый	250	200	3,03	4,54	21,06	137,3	0,33	0,178	17,52	47,11	3,175
2.	472	Тефтеля из мяса птицы	90	90	19,88	24,47	0,59	275,04	0,08	0,162	1,18	35,26	2,27
3	221	Макаронны отварные с маслом	150	150	2	0,4	16,7	120,85	0,18	0,08	30	15	1,35
4	61	Овощи свежие(соленые)в нарезке	50	50	1,4	6,9	7,2	97	0,03	0,04	45	185	0,6
5		Хлеб (пшенично-ржаной)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
6	944	Напиток лимонный	200	200	1,2	0	5	52	0,01	0,02	0,93	25,86	25,17
<b>Всего за обед:</b>					<b>34,01</b>	<b>30,41</b>	<b>91,45</b>	<b>823,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,47</b>	<b>182,6</b>	<b>146,23</b>	<b>33,965</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>47,38</b>	<b>50,21</b>	<b>196,48</b>	<b>1485,59</b>	<b>0,8241</b>	<b>0,6743</b>	<b>469,3</b>	<b>472,93</b>	<b>37,855</b>
<b>День 4-й четверг</b>													
неделя первая													
<b>Завтрак</b>													
1.	137	Оладьи с повидлом	100	100	7,25	4,95	33,73	201,05	0,05	0,02	0,44	7,52	0,4
2.	693	Какао напиток на молоке	200	200	5,2	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	240	0,12
3		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
4	337	Яйцо вареное	1	1	27,3	0	2,2	87	0,0000	0,0000	0,00	0,00	0,00
5		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>12,79</b>	<b>14,03</b>	<b>73,19</b>	<b>480,9</b>	<b>0,16</b>	<b>5,403</b>	<b>284,6</b>	<b>264,92</b>	<b>2,8</b>

Обед													
	37	Суп крестьянский со сметаной	250	250	2,42	1,62	6,6	46,04	0,178	0,069	17,23	28,11	2,2
	399	Котлета из мяса птицы	80	80	19,88	24,47	0,59	275,04	0,07	0,16	0	16,8	3,15
	220	Рис отварной с маслом	150	150	2	4	16,7	82	18	0,08	30	15	1,35
	2	Винегрет с р/м	50	50	1,61	5,19	91,57	42	0,06	0,05	11	26,7	0,9
		Хлеб (пшенично-ржаной)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
	602	Компот из свежих яблок	200	200	3,8	0,45	24,85	118,65	0,01	0,02	0,93	25,86	25,17
Всего за обед:													
					36	31,54	188,41	801,73	18,428	0,409	192,2	135,47	34,77
Итого за день:					48,79	45,57	261,6	1282,63	18,588	5,812	476,8	400,39	37,57
День 5-й пятница													
Неделя первая													
Завтрак													
1.	323	Ленивые вареники	100	100	8,64	11,41	37,34	286	0,04	0,02	0,03	1,96	0,82
		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
	127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1
	443	Печенье песочное	30	30	3,75	5,9	37,2	218	0,024	0,024	1,8	6,3	0,6
	1	Яйцо вареное	1	1	27,3	0	2,2	87	0	0	0	0	0
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
Всего за завтрак:					15,67	20,91	96,47	696,4	0,1141	0,1943	284	146,66	3,8
Обед													
	132	Суп гречневый	250	250	3,03	4,54	21,06	137,3	0,33	0,178	17,52	47,11	3,175
	100	Картофель тушеный с мясом	150	150	8,26	7,49	8,69	674	0,34	0,08	246	17,49	1,52
4	61	Овощи свежие(соленые)в нарезке	50	50	0,8	0,1	2,6	14	0,03	0,04	10	141	0,6
5		Хлеб (пшенично-ржаной)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
6	118	Кисель витаминизированный	200	200	0,3	9,8	0	98	0,25	0,3	1,4	4,5	0
Всего за обед:					19,49	22,83	77,85	1147,3	1,03	0,588	397,9	92,1	6,695
Всего за день:					35,16	43,74	174,32	1843,7	1,1441	0,7823	682	238,76	10,495
День 6-й понедельник													
Неделя вторая													
Завтрак													
	504	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	61	0	0	2,8	4,4	0,82
	108	Сосиска отварная	80	80	8,3	14,9	0,16	126,6	0	0,16	29	3,76	2,1
	96	Батон в/с	45	45	6,7	9,5	9,9	153	0,11	0,03	133	23	2
	127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
6	78	Омлет с сыром	70	70	9,24	9,82	2,97	136,92	0,0400	0,3000	0,29	182,24	1,28
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2

<b>Обед</b>													
1.	34	Суп картофельный с макаронными из.	250	250	3,48	0,54	14,52	38	0,178	0,069	17,23	28,11	0,58
2.	377	Ленивые голубцы с мясом	150	150	17	16,6	8	250	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
3.		Сок фруктовый	200	200	4,71	4,1	27,61	166,2	0,0007	0,14	8,2	0,17	0,58
4	48	Овощи свежие(соленые)в нарезке	50	50	1,1	0,2	3,8	23	0,06	0,04	25	290	1,2
5		Хлеб	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
6													
<b>Всего за обед:</b>					<b>34,19</b>	<b>22,44</b>	<b>102,03</b>	<b>715,2</b>	<b>0,4337</b>	<b>0,437</b>	<b>163</b>	<b>74,35</b>	<b>5,68</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>87,85</b>	<b>101,39</b>	<b>216,83</b>	<b>1916,76</b>	<b>1,0538</b>	<b>1,047</b>	<b>830,7</b>	<b>403,67</b>	<b>14,18</b>
<b>День 7-й вторник</b>													
<b>Неделя вторая</b>													
<b>Завтрак</b>													
1.	366	Запеканка творожная	80	80	13,6	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
2.	693	Какао напиток на молоке	200	200	5,8	5,8	34,4	206,6	0,06	0,3	2,6	172,2	0,1
3.		Печенье	30	30	3,75	5,9	37,2	218	0,024	0,024	1,8	6,3	0,6
4.		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
5.		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>23,63</b>	<b>21,14</b>	<b>99,35</b>	<b>682,33</b>	<b>0,1541</b>	<b>0,5943</b>	<b>286,3</b>	<b>342,83</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед</b>													
1.	154	Рассольник со сметаной	250	250	2,2	3,4	12,8	92	0,129	0,09	17,63	35,19	1,92
2.	520	Картофельное пюре	150	150	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
3.	88	Рыба тушеная в томате с овощами	80	80	9,47	4,97	4,41	275,04	0,07	0,16	0	35,58	0,74
4	10	Икра кабачковая	100	100	0,08	0,1	2,6	14	0,03	0,04	10	141	6
5	124	Компот из св.яблок	200	200	3,88	3,88	8,93	118,65	0,01	0,02	0,93	7,11	0,24
6		Хлеб (пшенично-ржаной)	100	100	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
<b>Всего за обед:</b>					<b>25,62</b>	<b>16,47</b>	<b>82,2</b>	<b>820,29</b>	<b>0,419</b>	<b>7,36</b>	<b>163,7</b>	<b>278,6</b>	<b>11,39</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>49,25</b>	<b>37,61</b>	<b>181,55</b>	<b>1502,62</b>	<b>0,5731</b>	<b>7,9543</b>	<b>449,9</b>	<b>621,43</b>	<b>14,96</b>
<b>День 8-й среда</b>													
<b>Неделя вторая</b>													
<b>Завтрак</b>													
	76	Макароны отварные с сыром	150\20	150\20	7,14	7,36	19,48	181,29	0,05	0,02	0,44	147	0,69
	87	Пирог с повидлом	60	60	3,71	1,93	33,19	165	11,7	14,46	36,84	10	0,83
	127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1
		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08
	504	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	61	0,0800	4,9500	2,80	4,40	0,82
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2
<b>Всего за завтрак:</b>					<b>14,13</b>	<b>12,89</b>	<b>74,6</b>	<b>538,69</b>	<b>11,8001</b>	<b>14,63</b>	<b>319,5</b>	<b>295,4</b>	<b>3,9</b>

Обед														
	160	Суп пшениный	250	250	1,4	1,1	6,6	38	0,178	0,069	17,23	28,11	2,2	
4(302)		Каша гре чневая рассыпчатая	150	150	12,06	10,44	122	250,85	3,1	13	214,5	71,4	1,5	
	717	Куриная отбивная	70	70	153,01	121,34	83,24	265,98	0,6	1,47	1,91	1405,9	10,79	
	54	Салат из свеклы с р/м	50	50	1,9	6,08	11,2	103,9	0,02	0,03	6,44	29,26	1,48	
		Хлеб (пшенично-ржаной)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2	
	5	Напиток лимонный	200	200	0,09	0,01	13,73	47,29	0,13	0,13	12,75	8,15	0,09	
Итого за обед:					<b>21,45</b>	<b>139,97</b>	<b>284,87</b>	<b>944,02</b>	<b>4,138</b>	<b>14,729</b>	<b>385,8</b>	<b>1565,8</b>	<b>18,06</b>	
Итого за день:					<b>168,1</b>	<b>152,86</b>	<b>359,47</b>	<b>1482,71</b>	<b>15,9381</b>	<b>29,359</b>	<b>705,3</b>	<b>1861,2</b>	<b>21,96</b>	
День 9-й четверг														
Неделя вторая														
Завтрак														
	337	Яйцо вареное	1	1	27,3	87	2,2	0	0	0	0	0	0	
	311	Каша манная молочная	200	200	6,34	10,3	45,9	252	0,04	0,04	24	182	0,91	
	96	Бутерброд с сыром,маслом	70	70	9,9	153	25,25	130,5	0,08	0,03	67	11	1	
	127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08	
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2	
Итого за завтрак:					<b>40,48</b>	<b>243,6</b>	<b>49,38</b>	<b>322,9</b>	<b>0,1301</b>	<b>0,1803</b>	<b>349,2</b>	<b>149,4</b>	<b>3,38</b>	
Обед														
	157	Суп гороховый	250	250	1,21	0,81	6,6	46,04	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46	
	443	Плов с мясом птицы	150	150	20	8,5	10,2	435	0,02	0,199	0,003	50	1	
	61	Овощи свежие(соленые)в нарезке	50	50	0,8	0,1	2,6	14	0,03	0,04	10	141	0,6	
		Хлеб (пшенично-ржаной)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2	
		Сок фруктовый	200	200	4,71	4,1	27,61	166,2	0,0007	0	1,4	8,2	0,17	
Итого за обед:					<b>33,82</b>	<b>14,51</b>	<b>95,11</b>	<b>899,24</b>	<b>0,2107</b>	<b>0,299</b>	<b>147,9</b>	<b>241,3</b>	<b>4,23</b>	
Итого за день:					<b>74,3</b>	<b>258,11</b>	<b>144,49</b>	<b>1222,14</b>	<b>0,3408</b>	<b>0,4793</b>	<b>497,1</b>	<b>390,7</b>	<b>7,61</b>	
День 10-й пятница														
Неделя вторая														
Завтрак														
	83	Сырники с сгущенным молоком	100/20	100/20	17,17	13,47	13,06	146,26	0,05	0,3	112	146,26	0,77	
	693	Какао напиток на молоке	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,3	2,6	172,2	0,1	
	127	Молоко стерилизованное витаминиз.	200	200	2,8	3,2	4,1	116	0,02	0,13	0,6	121	0,1	
		Мед	10	10	0,08	0	8,03	31,4	0,0001	0,0003	3,60	1,40	0,08	
		Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	278	16	2,2	
Итого за завтрак:					<b>26,25</b>	<b>22,87</b>	<b>69,39</b>	<b>544,26</b>	<b>0,1601</b>	<b>0,7503</b>	<b>396,8</b>	<b>456,86</b>	<b>3,25</b>	

Обед														
1	145	Щи из свежей капусты		250	250	6,3	5,55	31,05	202,9	0,159	0,121	50,02	61,3	2,167
2	260	Гуляш из мяса птицы		80	80	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,1	0,92	21,81	3,06
3	220	Каша пшенная		150	150	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,161	0,87	133,7	2,15
4	61	Овощи свежие(соленые)в нарезке		50	50	0,8	0,1	2,6	14	0,03	0,04	10	141	0,6
5		Хлеб	(ржано-пшеничный)	80	80	7,9	1	48,1	238	0,11	0,03	133	23	2
6	118	Кисель	витаминизированный	200	200	0,3	9,8	0	98	0,25	0,3	1,4	4,5	0
<b>Всего за обед:</b>						<b>37,7</b>	<b>43,34</b>	<b>134,04</b>	<b>1093,9</b>	<b>0,706</b>	<b>0,752</b>	<b>196,2</b>	<b>385,31</b>	<b>9,977</b>
<b>Всего за день:</b>						<b>63,95</b>	<b>66,21</b>	<b>203,43</b>	<b>1638,16</b>	<b>0,8661</b>	<b>1,5023</b>	<b>593</b>	<b>842,17</b>	<b>13,227</b>



ПРОШТО И

ПРОНУМЕРОВАНО: 6 (шесть)

листів

Директор МБОУ «Березовская СОШ им. С.  
Н. Климова»

Н.А. Хуторная, Н.А. Хуторная