

Согласовано:
Директор МОУ «Бутырская ООШ»
В.П.Мирошниченко



Перспективное меню на 2021год
в МОУ «Бутырская ООШ» Валуйского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)
для обучающихся с 7 до 11 лет.

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	Оладьи со сгущенным молоком	1/100/20	29.87	13,35	13,35	36,75	301,65	0,015	0,06	1,56	7,43	2,9	10,9	0,11	448
2	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,8	0	8.2	32,8	0,4	0,22	0	64	2,9	7,2	0,5	
4	Яблоко	1/170	17.00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
5	Кондитерское изделие	1/100	41.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
6	Йогурт	1/100	23.00	3,2	2,5	16	99,00	0,03	0,6	0,2	119,00	14,00	91,00	0,1	
7	Фрукт	1/350	52.50												
	итого:		168.57	17,25	20,58	28,95	115,95	793,95	0,575	14,02	1,79	706,93	52,3	243,1	

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	1/250	5.56	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Шницель	1/70/50	32.23	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	6.45	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Салат весенний	1/80	5.23	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Хлеб 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 свежих ягод	1/200	3.66	0,2	0,2	22,03	110	0,02	0	0	12	0	2,4	0,8	
	Итого		55.93	28,13	25,24	124,52	851,99	0,46	44,54	48,2	121,5	95,65	278,71	25,83	

Всего

224.50

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	Макароны с сыром и сахаром	150/25/5	20.25	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
2	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
3	Молоко	1/200	17.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
4	Яблоко	1/120	9.62	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
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	
6	Кондитерское изделие	1/100	41.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
7	Йогурт	1/100	23.00	3,2	2,5	16	99,00	0,03	0,6	0,2	119,00	14,00	91,00	0,1	
8	Фрукт	1/350	52.50												
	Итого:		168.57	17,85	25,12	115,05	795,95	0,7	18,34	21,29	944,36	98,52	449,37	6,51	

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 бобовыми	1/250	5.56	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
2	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	1/100/50	24.85	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	1/150	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 овощей	1/100	6.20	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Компот из свежих яблок	1/200	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 пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	

	итого:		55,93	29,38	24,74	110,14	791,35	0,69	66,36	30,61	191,23	146,33	463,86	26,54	
	Всего		224,50												

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 овощная	1/40	4.79	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
2	Каша пшеничная	1/150	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Мясо тушеное	1/60	24.63	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20	31,8	35,7	150,1	1,52	274
3	Какао	1/200	10.15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
4	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
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	
6	Кондитерское изделие	1/100	44.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
7	Фрукты	1/350	52.50	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	Сок 0,2 литр	1/200	20.00												
	итого:		168,57	34,83	39,92	149,63	1142,75	1,1	33,815	20,1	755,08	180,66	659,47	32,95	

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 картофельный с мясными фрикадельками	1/250	13.39	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	40,01	129,96	1,61	209
2	Плов	1/200	25.07	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
3	Салат весенний	1/60	3.27	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
4	Напиток лимонный	1/100	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	
4	Яблоко	1/110	9.00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

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	1/120/15	22.90	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	17.00	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	
	Яблоко	1/80	6.97												
5	Кондитерское изделие	1/100	44.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
6	Фрукты	1/350	52.50	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
7	Сок 0,2 литр	1/200	20.00												
	итого:		168.57	13,8	20,61	108,45	713,96	0,7	17,74	0,14	840,14	63,4	321,2	6,3	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Рассольник Ленинградский	1/250	7.87	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	24,95	26,40	63,30	0,94	197
2	Мясо тушеное с овощами	80/50	28.28	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	274
3	Салат горошек зелёный (консервированный)	1/30	4.69	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68	10
4	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
5	Компот из свежих фруктов	1/200	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	Рис отварной	1/180	8.63	7,43	12,57	57,59	235	0,19	0,05	1,67	46,93	0	0	2,83	304
	итого:		55.93	22,84	28,95	151,2	831,1	0,81	24,85	2,35	143,41	87,3	220,03	28,28	

Всего 224.50

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 сгущенным молоком	1/100/20	29.87	13,35	13,35	36,75	301,65	0,015	0,06	1,56	7,43	2,9	10,9	0,11	448
2	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,8	0	8.2	32,8	0,4	0,22	0	64	2,9	7,2	0,5	
4	Яблоко	1/170	17.00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
5	Кондитерское изделие	1/100	41.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
6	Йогурт	1/100	23.00	3,2	2,5	16	99,00	0,03	0,6	0,2	119,00	14,00	91,00	0,1	
7	Фрукт	1/350	52.50												
	итого:		168.57	17,25	20,58	28,95	115,95	793,95	0,575	14,02	1,79	706,93	52,3	243,1	

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 рыбными консервами	1/250	12.10	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	176,53	1,26	87
2	Салат весенний	1/40	2.44	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
3	Каша пшенная	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	Птица тушеная	1/120	28.19	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	56,1	23,9	138,2	1,77	301
5	Хлеб 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	
	итого:		55.93	41,81	35,41	130,87	947,97	0,69	57,8	58,07	169,79	172,26	599,04	29,39	

Всего

224.50

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1	Нарезка овощная	1/30	5.72	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
2	Мясо с гречневой крупой	1/250	39.35	28,67	24,62	47,76	444,73	0,39	1,28	0,02	39,93	107,01	444,89	7,05	591/679
4	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
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	
6	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	Кондитерское изделие	1/100	44.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
	Фрукты	1/350	52.50	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	Сок 0,2 литр	1/200	20.00												
	итого:		168.57	40,53	44,51	160,8	1154,75	1,16	34,23	0,29	750,64	170,97	705,06	33,69	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1	Щи из свежей капусты	1/250	10.93	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	88
2	Тефтели	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	Макароны отварные	1/180	6.45	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Кукуруза консервированная	1/40	7.09	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	18,66	19,53	5,78	0,66	12
5	Хлеб 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	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80	859

	итого:		55,93	25,06	27,12	114,07	813,19	0,47	29,06	64,2	123,72	93,52	214,31	25,55	
	Всего		224.50												

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	12.98	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36	168
2	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
3	Бутерброд с сыром	30/25	24.50	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
	Яблоко	1/110	9.39												
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	Кондитерское изделие	1/100	44.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
6	Фрукты	1/350	52.50	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	Сок 0,2 литр	1/200	20.00												
	итого:		168.57	10,03	24,76	101,21	707,1	0,63	15,35	20,07	742,2	51,8	191,8	6,06	

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	5.56	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Мясо тушеное с овощами	80/50	28.28	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
3	Жаркое по - домашнему	1/180	29.93	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	19,44	41,06	210,63	2,52	436
4	Салат овощной	1/100	7.33	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Хлеб 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 из натурального сока	1/200	10.31	0,2	0,2	20	82	0,03	16	0	16	9	11	0	
	итого:		55.93	31,23	18,67	104,79	705,78	0,68	71,07	15	142,19	129,97	407,42	27,05	

Всего 224.50

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	1/120/15	22.90	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	17.00	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
	Яблоко	1/80	6.98												
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	Кондитерское изделие	1/100	41.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
6	Йогурт	1/100	23.00	3,2	2,5	16	99,00	0,03	0,6	0,2	119,00	14,00	91,00	0,1	
	Фрукт	1/350	52.50												
	итого:		168.57	13,8	20,61	108,45	713,96	0,7	17,74	0,14	840,14	63,4	321,2	6,3	

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	10.93	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	82
2	Котлета	1/80/50	26.47	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
3	Рис отварной	1/180	8.63	7,43	12,57	57,59	235	0,19	0,05	1,67	46,93	0	0	2,83	304
4	Нарезка из огурца и помидора	1/30	4.70	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
5	Хлеб 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	
	итого:		55.93	27,73	32,89	260,36	791,76	0,66	41,19	24,72	145,67	68,56	216,5	26,75	

Всего

224.50