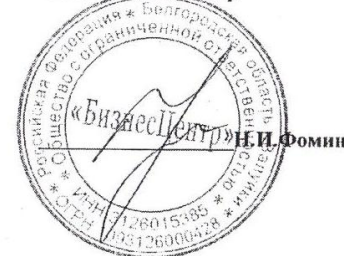


Согласовано:
Директор МОУ «Бутырская ООШ»
В.П.Мирошниченко



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «БизнесЦентр»



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 ВТОРОЙ

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	Сырники из творога	1/100/15	29.87	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84	626
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	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
5	Кондитерское изделие	1/40	16.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
6	Фрукты	1/170	24.00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	итого:		92.07	36,97	36,1	105	808,1	0,7	18,48	0,42	1046,9	112,32	666,11	6,14	

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 макаронами	1/250	5.41	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	208
2	Каша пшеничная	1/180	8.00	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	15,57	81,00	250,20	4,73	679
3	Мясо тушеное с овощами	1/120	28.19	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,1	23,9	138,2	1,77	274
4	Хлеб пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146,00	0,16	0,45	0,00	0,00	4,8	7,2	21,00	
5	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	699
6	Нарезка из овощей (огурец)	1/75	9.13	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84	
	итого:		55.93	35,61	30,96	129,74	878,67	0,74	42,41	43,07	122	156,54	497,33	29,52	

Всего

148.00

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

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	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	Батончик шоколадный	1/30	17.00	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	
	Итого:		92.07	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
								В1	С	А	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

148.00

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	Печенье Романтика»	1/60	21.14	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
7	Фрукты	1/230	18.86	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	итого:		92.07	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	
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	34,52	29	135,29	875,19	0,55	71,5	53,03	546,82	121,02	379,87	28,73	

Всего

148.00

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 "Дружба" с изюмом	1/180	14.19	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	158,6	86,70	257,3	2,75	177
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	Бутерброд с сыром	1/30/25	15.68	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	
6	Фрукты	1/120	17.00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
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	
	итого:		92.07	24,65	26,91	110,14	815,1	0,88	19,75	81,29	1161,6	145,1	552	7,85	

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 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	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	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.30	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Салат овощной	1/100	10.40	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Лимонный напиток	1/200	2.4	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	
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	
	итого:		55.93	30,44	26,37	141,22	863,67	0,72	57,29	23,07	127,39	153,36	484,11	28,52	

Всего

148.00

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	
5	Фрукты	1/220	31.97	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
6	Кондитерское изделие	1/28	15.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
	итого:		92.07	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

148.00

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	1/120	9.80	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
5	Печенье день ночь	1/30	9.00	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	
	итого:		92.07	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

148.00

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 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	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.30	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Гуляш	70/50	31.05	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
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
7	Яблоко	1/100	8.00	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
8	Кондитерское изделие	1/30	13.14	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
9	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	
	итого:		92.07	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
								B1	C	A	Ca	Mg	P	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

148.00

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	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
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	Фрукты	1/180	28.25	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
6	Печенье «Степ»	1/50	21.14	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
	итого:		92.07	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

148.00

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	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	
5	Фрукты	1/220	31.97	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
6	Кондитерское изделие	1/28	15.00	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
	итого:		92.07	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

148.00