

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1

С.И.Буренкова

Приказ от 01.09.2021г. №185/1



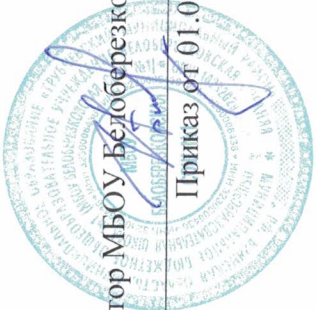
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2021 -2022 год 5-11 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка с маслом	50/10	3,68	13,95	24,13	237	0,0	0,61	0,04	8,41	0,37	
		9,68	26,7	52,27	419	0,9	0,87	0,12	176,15	1,67	
Обед											
Салат из капусты с р/м	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сух. фрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,34	30,83	76,11	694	19,25	7,63	0,26	112,4	5,04	
		37,02	57,53	128,38	1072	20,15	8,5	0,38	288,55	6,71	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 С.И.Буренкова
 Приказ от 01.09.2021г. №185/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	0,0	0,27	0,02	6,4	0,18	№ 70 2018
Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		12,66	17,76	114,15	443	2,06	0,47	0,24	256,2	1,76	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№ 22 2018
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,17	15,45	87,06	611	14,35	5,39	0,29	119,9	6,24	
		31,83	33,21	201,21	1054	16,41	5,86	0,53	376,1	8,0	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1

С.И.Буренкова

Приказ от 01.09.2021г. №185/1



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с рисом	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	0,0	0,02	59,1	0,87	№ 460 2018
Печенье	60	5,7	11,7	36,3	265	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	
		12,1	18,0	64,24	459	1,22	0,06	0,08	220,42	4,65	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 376 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,99	26,58	67,06	602	17,3	6,53	0,33	96,2	5,81	
		48,89	44,58	131,3	1061	18,52	6,59	0,41	316,62	10,46	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1

С.И.Буренкова

Приказ от 01.09.2021г. №185/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энцен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	0,1	0,28	0,02	157,8	0,28	№ 64 2018
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
		16,92	19,74	52,66	456	1,52	1,05	0,23	415,36	2,63	
Обед											
Салаг витаминный с р/м	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№ 2 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Кисель из сух/фрук.	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		20,29	21,86	69,66	619	15,53	4,88	0,33	142,75	8,42	
		37,21	41,6	122,32	1075	17,05	5,93	0,56	558,11	11,05	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
С.И. Буренкова
Приказ от 01.09.2021г. №185/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный гречневый	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Булочка с маслом	50/10	3,68	13,95	24,13	237	0,0	0,61	0,04	8,41	0,37	
		8,78	19,05	50,07	407	1,92	0,69	0,1	177,63	1,42	
Обед											
Салат из свеклы с р/м	60	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№ 26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№ 127 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,53	22,34	64,27	574	11,95	6,5	0,34	151,95	6,11	
		37,31	41,39	114,34	981	13,87	7,19	0,44	329,58	7,53	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1

С.И.Буренкова

Приказ от 01.09.2021г. №185/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

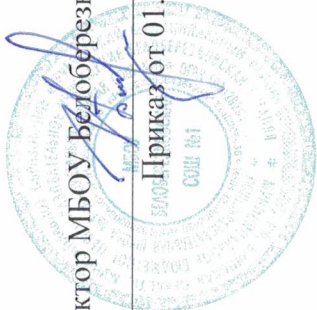
6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	0,0	0,27	0,02	6,4	0,18	№ 70 2018
Каша манная молочная с маслом	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		11,72	26,95	57,06	425	2,14	0,99	0,14	259	1,77	
Обед											
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№ 21 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,84	28,03	101,67	798	9,1	5,51	1,05	81,45	6,11	
		39,56	54,98	158,73	1223	11,24	6,5	1,19	340,45	7,88	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
С.И. Буренкова
Приказ от 01.09.2021г. №185/1



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Макароны, запеченные с сыром	205	8,4	9,6	37,1	269	0	1,1	0,07	71,2	1,41	№ 261 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№ 457 2018
Печенье	60	5,7	11,7	36,3	265	0	0	0	0	3,6	
		14,3	21,4	82,7	572	0	1,1	0,07	76,3	5,83	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,22	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,49	30,58	61,61	639	15,15	5,75	0,34	99,1	7,43	
		42,79	51,98	144,31	1211	15,15	6,85	0,41	175,4	13,26	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
С.И.Буренкова
Приказ от 01.09.2021г. №185/1



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1
8 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0,0	0,6	0,04	8,17	0,37	
Обед		15,32	18,64	69,26	506	1,42	1,37	0,25	265,73	2,72	
Салат из капусты с яблоками с раст. маслом	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№ 3 2018
Суп с макаронными изд.	200	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Сосиска отварная	70	7,42	12,11	0,14	139	0	0,28	0,1	226	0,96	№ 353 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,84	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		16,76	23,34	71,6	565	34,5	5,25	0,32	385,55	6,18	
		32,08	41,98	140,86	1071	35,92	6,62	0,57	651,28	8,9	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 С.И.Буренкова
 Приказ от 01.09.2021г. №185/1

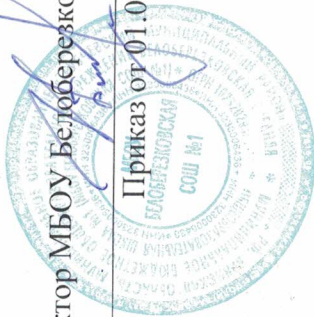
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Бутерброд с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	0,1	0,28	0,02	157,8	0,28	№ 64 2018
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,22	6,86	20,58	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Чай с лимоном	215	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Обед											
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№ 24 2018
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Цыпленок тушеный в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№ 386 2018
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		26,04	31,73	81,01	717	10,35	5,3	0,22	121,85	5,43	
		37,76	46,49	118,49	1047	12,03	5,88	0,36	395,45	8,67	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 С.И.Буренкова
 Приказ от 01.09.2021г. №185/1



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0,0	0,06	0,04	8,17	0,37	
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
		12,12	21,85	56,44	403	1,6	0,32	0,15	279,11	0,97	
Обед											
Салат из свеклы с зел. горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№ 30 2018
Суп пшеничный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№ 126 2018
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№ 356 2018
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№ 152 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	106	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	72	0	0,03	0,07	14	1,56	
		25,89	30,57	71,56	703	36,6	9,38	0,43	108,48	11,38	
		38,01	52,42	128	1106	38,2	9,7	0,58	387,59	12,35	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.