

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Березовская  
СОШ им. С. Н. Климова»  
*Н. А. Хуторная* Н. А. Хуторная  
«  »    20   г.

Перспективное меню  
*МБОУ «Березовская СОШ им. С.  
Н. Климова»*

2023 – 2024 учебный год  
Борисовский район

село Березовка

---

Школа **МБОУ Березовская СОШ им.С.Н.Климова** Утвердил: должность **им.С.Н.Климова**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Хуторная Н.А.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **2023**  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Бедро запеченное куриное с гречневой кашей	60	19,3	1,4	0,7	91,9	54-21м		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн		
			хлеб	Пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром		
			фрукты	Яблоки	150-200	1,1	0,2	14,8	70,3	Пром		
				Молоко в ИУ (3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром		
				<i>итого</i>		490	28,3	6,2	45,6	355,7		0
			1	1	Обед	закуска	Салат из сезонных овощей	60	1	10,2	7,2	123,7
	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	14,1	3,3	2	94,3	54-3с				
	2 блюдо	Бефстроганов (свинина)	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м				
	гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г				
	напиток	Сок(в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром				
	хлеб бел.	Пшеничный	30	2,3	0,2	8,03	31,4	Пром				
	хлеб черн.	Ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром				
		<i>итого</i>		740	37,9	31,9	71,83	711,5		0		
1	1	<b>Итого за день:</b>			1230	66,2	38,1	117,43	1067,2		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к		
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн		
			хлеб	Пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром		
			фрукты	В (ассортименте)	150-200	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром		
				<i>итого</i>		460	19	19,4	77,5	560,2		0
			1	2	Обед	закуска	Салат из сезонных овощей	60				
	1 блюдо	Борщ с картоф.капустой со сметаной	200	23,5	28,3	50,6	551,8	54-2с				
	2 блюдо	Рыба запеченная в томатном соусе	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р				
	гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г				

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	
			хлеб черн.	Ржаной	45	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром	
			итого		770	40,4	39,2	116,1	979,6		0
1	2		Итого за день:		1230	59,4	58,6	193,6	1539,8		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1т	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб	Пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	
			фрукты	В (ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6	Пром	
			итого		380	33,1	11,1	62	480,9		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	2,18	2,84	14,29	91,5	54	
			2 блюдо								
			гарнир	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м	
			напиток	Сок в (ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	7,9	1	48,1	238	Пром	
			хлеб черн.	Ржаной	45	4,71	4,1	27,61	166,2	Пром	
			итого		765	34,49	18,44	137,5	856,4		0
1	3		Итого за день:		1145	67,59	29,54	199,5	1337,3		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая,грудка тушеная	200/100						
				Салат из сезонных овощей	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	30/20	3,6	0,5	7,55	104,4	Пром	
			фрукты								
			итого		260	4,5	0,6	16,35	144		0
1	4	Обед	закуска	Помидоры,огурцы сезонные	30/30	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	33,4	23	81,4	665,7	54-8с	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м	

			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	
			хлеб черн.	Ржаной	45	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром	
			итого		705	58,3	42,3	142,2	1181,9		0
1	4		Итого за день:		965	62,8	42,9	158,55	1325,9		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с сыром	150	13,5	18	3,3	225,5	54-1о	
				Икра кабачковая	50	0,8	2,8	4,4	46,8	Пром	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	30/20	3,6	0,5	20,15	104,4	Пром	
			фрукты								
			итого		400	18,2	21,3	34,55	404,6		0
1	5	Обед	закуска	Салат из сезонных овощей	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,1	28,1	28,6	461	54-1с	
			2 блюдо	Биточек мясной	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
			гарнир	Каша рассыпчатая	150	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	
			напиток	Сок в (ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром	
			хлеб бел.	Пшеничный	45						
			хлеб черн.	Ржаной	45						
			итого		775	42,8	48,1	101,8	1008,4		0
1	5		Итого за день:		1175	61	69,4	136,35	1413		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	30/20	3,6	0,5	20,15	104,4	Пром	
			фрукты	в (ассортименте)	100-120	1,1	0,2	14,8	70,3	Пром	
			итого		350	12,9	7,5	70,25	410,3		0
2	1	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	
			1 блюдо	Суп гречневый	200	1,98	2,74	14,58	90,75	54	

			2 блюдо									
			гарнир	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн		
			хлеб бел.	Пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	7,03	Пром		
			хлеб черн.	Ржаной	60	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром		
			итого		805	25,18	15,94	93,08	553,08			0
2	1		Итого за день:		1155	38,08	23,44	163,33	963,38			0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн		
			хлеб	Пшеничный, ржаной	30/20	3,6	0,5	20,15	104,4	Пром		
			фрукты									
				Молоко ИУ(3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	Пром		
			итого		600	17,9	16,2	69,95	501,6			0
2	2	Обед	закуска	Салат из белокачаной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	23,7	29	68,1	627,6	54-3с		
			2 блюдо	Рыба запеченная в сметаном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р		
			гарнир	Картофель отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г		
			напиток	Сок в (ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром		
			хлеб бел.	Пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром		
			хлеб черн.	Ржаной	45	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром		
			итого		780	47	58,8	129,4	1231,5			0
2	2		Итого за день:		1380	64,9	75	199,35	1733,1			0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Ленивые вареники	100	8,2	9,2	38,6	270,3	54-20з		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн		
			хлеб	Пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром		
			фрукты									
			итого		330	10,7	9,4	59,9	367,4			0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з		

			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	33,9	22,9	72	629,5	54-9с	
			2 блюдо	Куры тушеные в соусе	60	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21м	
			гарнир	Каша пшенная	150	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	
			хлеб черн.	Ржаной	45	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром	
				<i>итого</i>	775	62,4	34,4	145	1139,3		0
2	3		Итого за день:		1105	73,1	43,8	204,9	1506,7		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Печень туш.в соусе	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м	
				Каша гречневая	150	16,9	24	4,4	300,7	54-1о	
			гор.напиток	Чай с лимоном,сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб	Пшеничный,ржаной	30/20	3,6	0,5	20,15	104,4	Пром	
			фрукты	В (ассортименте)	120-150	1,1	0,2	14,8	70,3	Пром	
				<i>итого</i>	430	35,3	37,3	51,35	692,5		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,1	28,1	28,6	461	54-1с	
			2 блюдо	Тефтеля мясная	90	16,8	15,8	6,6	236,5	54-19з	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Сок в (ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	Пром	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	
			хлеб черн.	Ржаной	45	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром	
				<i>итого</i>	745	49,3	49,7	99,3	1040,7		0
2	4		Итого за день:		1175	84,6	87	150,65	1733,2		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб	Хлебобулочные в (ассортименте)	50	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром	
			фрукты	В (ассортименте)	120-150	1,1	0,2	14,8	70,3	Пром	
				<i>итого</i>	400	16,3	18,4	39,4	392,9		0

2	5	Обед	закуска	Помидор сезонный	30	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з		
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	39,5	19,2	62,2	578,3	54-12с		
			2 блюдо	Котлета мясная	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м		
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн		
			хлеб бел.	Пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром		
			хлеб черн.	Ржаной	45	1,3	0,3	6,7	34,1	Пром		
					<i>итого</i>		760	61,7	37,7	154,7	1201,3	
2	5	Итого за день:		1160	78	56,1	194,1	1594,2		0		
		Среднее значение за период:		1172	65,567	52,388	171,78	1421,38		#ДЕЛ/0!		