

Муниципальное общеобразовательное учреждение Белогородская средняя  
общеобразовательная школа  
Кимрского района Тверской области  
171530 Тверская область Кимрский район пгт. Белый Городок ул. Заводская д. 4  
Телефон 8(48236) 7-36-03

Директор школы: Зиновьева Т.А. Зиновьева  
" 22 " августа 2022 г.



**Примерное меню на 10 дней для учащихся (12-18 лет)**  
**МОУ Белогородская средняя общеобразовательная школа.**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День 1 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	6.00	10.00	25.00	202.00	181
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9.10	11.00	17.46	193.00	3
	Какао с молоком	200	7	4.6	19	130	382
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за завтрак		630	22.40	26.20	75.46	591.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	7.70	12.00	13.20	187.00	82
	Гуляш из отварного мяса	100	11.00	11.00	8.50	178.00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.60	4.30	28.20	176.00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		850	35.00	32.23	123.60	902.00	
Итого за день		1480	57.40	58.43	199.06	1493.00	

День 2 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	4.40	3.40	27.50	163.00	173
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9.10	11.00	17.46	193.00	3
	Напиток кофейный с молоком	200	2.60	2.40	20.00	112.00	379
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за завтрак		595	18.90	19.30	69.46	524.50	
Обед	Салат из белокочанной капусты	75	1.05	1.95	3.9	37	45
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6.60	6.60	22.20	187.00	112
	Курица отварная с соусом	100	8.00	11.00	5.00	200.00	241
	Рис припущенный с маслом	180	2.80	5.80	27.00	160.00	305
	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.03	26.90	111.00	349
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		925	30	30	136	950	
Итого за день		1520	49.15	49.33	205.76	1474.50	

День 3 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	БСС блюда (ккал)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	203	11.00	9.80	28.00	225.00	93
	Бутерброд с маслом	50	4.28	8.05	17.53	156.00	1
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	10.00	40.00	376
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за завтрак		623	15.38	17.85	55.53	421.00	
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	10.00	10.00	185.00	180.00	102
	Рагу из овощей с кашей	280	7.10	12.80	25.00	224.00	144
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		850	28.80	27.73	283.70	765.00	
Итого за день		1473	44.18	45.58	339.23	1186.00	

День 4 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	БСС блюда (ккал)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Пудинг из творога с йогуртом	200	9.00	10.00	30.00	285.00	222
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9.10	11.00	17.46	193.00	3
	Какао с молоком	200	7	4.6	19	130	382
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за завтрак		590	27.90	28.10	70.96	664.50	
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	250	8.00	10.00	22.00	177.00	111
	Шницель рыбный натуральный	100	10	10	4.5	210	235
	Капуста тушеная	180	2.50	4.00	22.00	70.00	139
	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.03	26.90	111.00	349
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		850	32.30	28.68	126.70	823.00	
Итого за день		1440	60.20	56.78	197.66	1487.50	

День 5 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	ксс блюда (г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	205	11.00	9.00	29.00	160.00	173
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9.10	11.00	17.46	193.00	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0.20	0.00	10.00	42.00	377
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за завтрак		635	20.60	20.60	70.46	461.00	
Обед	Помидор свежий (нарезка)	60	0.70	0.10	2.20	14.00	71
	Суп рыбный	250	7.00	7.00	8.80	170.00	106
	Котлета рубленая из птицы	100	10	9.3	10	165	295
	Пюре картофельное	180	4.40	7.70	31.00	206.00	312
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		910	33.80	29.03	125.70	916.00	
Итого за день		1545	54.40	49.63	196.16	1377.00	

День 6 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	ксс блюда (г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Омлет натуральный	180	7.70	7.00	4.00	150.00	210
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9.10	11.00	17.46	193.00	3
	Напиток кофейный с молоком	200	2.60	2.40	20.00	112.00	379
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за завтрак		570	22.20	22.90	45.96	511.50	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	6.00	6.60	14.00	180.00	88
	Курица отварная с соусом	100	12.00	11.70	1.50	180.00	241
	Макароны отварные с маслом	180	5.80	5.80	42.00	240.00	309
	Кисель	200	0.10	0.00	28.40	90.00	350
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		850	35.30	28.75	137.20	945.00	
Итого за день		1420	57.50	51.65	183.16	1456.50	

День 7 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	205	11.00	9.00	27.50	175.00	175
	Бутерброд с маслом	50	4.28	8.05	17.53	156.00	1
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	10.00	40.00	376
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за завтрак		625	15.68	17.65	69.03	437.00	
Обед	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250	9.90	11.00	18.00	209.00	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	18	7.9	1.4	143	229
	Рис припущенный с маслом	180	3.50	6.00	29.00	180.00	305
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		850	43.10	29.83	122.10	893.00	
Итого за день		1475	58.78	47.48	191.13	1330.00	

День 8 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	205	4.10	7.00	21.00	158.00	183
	Бутерброд с маслом	50	4.28	8.05	17.53	156.00	1
	Какао с молоком	200	7	4.6	19	130	382
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за завтрак		585	18.18	22.15	62.03	500.50	
Обед	Суп с крупой на мясном бульоне	250	12.00	11.00	17.00	190.00	101
	Рагу овощное	280	7.5	12	9	280	315
	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.03	26.90	111.00	349
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		850	31.30	27.68	104.20	836.00	
Итого за день		1435	49.48	49.83	166.23	1336.50	

День 9 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Оладьи со сгущенкой	170	8.00	9.00	35.00	210.00	401
	Бутерброд с маслом и сыром	60	9.10	11.00	17.46	193.00	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0.20	0.00	10.00	42.00	377
	Фрукты свежие	170	0.60	0.60	14.00	66.00	
Итого за завтрак		600	17.90	20.60	76.46	511.00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	75	0.24	5	6	58.6	53.00
	Суп из овощей на мясном бульоне	250	7.90	9.00	18.00	182.00	99
	Гуляш из отварного мяса	100	15.00	10.00	6.80	185.00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.70	4.30	28.00	168.00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		925	40	33	133	955	
Итого за день		1525	57.44	53.83	208.96	1465.60	

День 10 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Сырники из творога со йогуртом	180	10.50	7.00	29.00	280.00	219
	Бутерброд с маслом	50	4.28	8.05	17.53	156.00	1
	Напиток кофейный с молоком	200	2.60	2.40	20.00	112.00	379
	Вафли	50	1.5	13	30	210	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за завтрак		610	17.38	17.45	66.53	548.00	
Обед	Огурец свежий (нарезка)	70	0.40	0.10	1.30	7.00	71
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	9.90	6.60	18.00	170.00	145
	Печень, тушенная в соусе	100	12	10	6.9	218	261
	Овощи отварные с маслом	180	2	3	6.5	82	315
	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.03	26.90	111.00	349
	Хлеб пшеничный	60	6.30	2.70	26.10	135.00	
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.95	25.20	120.00	
Итого за обед		920	36.10	24.38	110.90	843.00	
Итого за день		1530	53.48	41.83	177.43	1391.00	