

Муниципальное общеобразовательное учреждение Белгородская 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. Утверждаю:  
" 22 " августа 2022 г. 111

**Примерное меню на 10 дней для учащихся (7-11 лет)**  
**МОУ Белгородская средняя общеобразовательная школа**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**



День 1 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	180	5,00	9,00	23,00	190,00	181
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,00	8,00	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		610	18,30	22,20	73,46	579,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	220	6,00	10,00	12,00	170,00	82
	Гуляш из отварного мяса	90	9,00	9,00	7,00	162,00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,20	3,90	26,00	160,00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		750	27,10	26,28	101,60	768,00	
Итого за день		1360	45,40	48,48	175,06	1347,00	

День 2 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	185	5,00	4,00	25,00	148,00	173
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,00	8,00	19,00	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		575	16,40	16,90	68,50	509,50	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,7	1,3	2,6	25	45
	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	6,00	6,00	20,20	170,00	112
	Курица отварная с соусом	90	7,00	10,00	4,00	190,00	241
	Рис припущенный с маслом	160	2,60	5,00	25,00	145,00	305
	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,03	26,90	111,00	349
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		750	23,60	24,13	110,30	786,00	
Итого за день		1325	40,00	41,03	178,80	1295,50	

День 3 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	183	10,00	8,00	25,00	210,00	93
	Бутерброд с маслом	50	4,28	7,00	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		603	14,68	15,60	66,53	472,00	
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	220	9,00	9,00	23,00	178,00	102
	Рагу из овощей с кашей	240	6,10	11,00	22,00	252,00	144
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		740	23,00	23,38	101,60	706,00	
Итого за день		1343	37,68	38,98	168,13	1178,00	

День 4 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Пудинг из творога с йогуртом	160	7,00	8,00	27,00	270,00	222
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,00	8,00	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		550	22,80	23,10	67,96	649,50	
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	220	7,00	9,00	20,20	161,00	111
	Шницель рыбный натуральный	90	8,00	8,00	3,5	198	235
	Капуста тушеная	160	1,80	3,00	18,20	66,00	139
	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,03	26,90	111,00	349
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		750	24,80	23,13	103,00	706,00	
Итого за день		1300	47,60	46,23	170,96	1355,50	

День 5 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	185	10,00	8,00	27,00	170,00	173
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,00	8,00	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		615	16,50	16,60	68,46	471,00	
Обед	Помидор свежий (нарезка)	60	0,70	0,10	2,20	14,00	71
	Суп рыбный	220	6,00	6,00	7,00	155,00	106
	Котлета рубленая из птицы	90	9,2	8,29	9,33	149	295
	Пюре картофельное	160	3,30	6,60	28,60	188,30	312
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		810	27,10	24,37	103,73	782,30	
Итого за день		1425	43,60	40,97	172,19	1253,30	

День 6 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	220	5,00	5,60	13,00	165,00	88
	Курица отварная с соусом	90	10,40	10,80	1,20	171,00	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	4,90	4,60	39,00	222,00	309
	Кисель	200	0,10	0,00	28,40	90,00	350
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		750	28,00	24,10	115,80	818,00	
Итого за день		1320	50,20	47,00	161,76	1329,50	

День 7 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	185	10,00	8,00	25,00	168,00	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		605	14,68	16,65	66,53	430,00	
Обед	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	220	9,00	10,00	16,40	190,00	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	17	6,6	1,2	130	229
	Рис припущенный с маслом	160	2,80	5,80	27,00	170,00	305
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	40	1,30	0,80	20,00	95,00	
	Хлеб ржаной	40	1,20	0,30	14,00	65,00	
Итого за обед		750	31,60	23,78	101,00	756,00	
Итого за день		1355	46,28	40,43	167,53	1186,00	

День 8 (Возрастная группа - 7-11 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	185	3,70	6,10	19,00	144,80	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		565	17,78	21,25	60,03	487,30	
Обед	Суп с крупой на мясном бульоне	220	10,00	9,00	14,20	185,00	101
	Рагу овощное	240	5,8	10,8	7,2	240	315
	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,03	26,90	111,00	349
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		740	23,80	22,93	82,50	706,00	
Итого за день		1305	41,58	44,18	142,53	1193,30	

День 9 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Оладьи со сгущенкой	170	7,00	6,90	32,00	200,00	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	16,90	18,50	73,46	501,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,24	3,65	5	54,84	53,00
	Суп из овощей на мясном бульоне	220	6,00	8,00	16,50	167,00	99
	Гуляш из отварного мяса	90	13,00	8,60	5,70	178,00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,20	3,90	26,00	160,00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		750	31,10	23,88	104,80	781,00	
Итого за день		1350	48,00	42,38	178,26	1282,00	

День 10 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Сырники из творога с йогуртом	160	9,90	5,00	29,00	260,00	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	4	30	210	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2,8	2,5	4,5	56,5	
Итого за завтрак		590	21	22	101	795	
Обед	Огурец свежий (нарезка)	60	0,40	0,10	1,30	7,00	71
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	220	7,00	8,00	19,00	156,00	145
	Печень, тушенная в соусе	90	10	8,8	5,6	210	261
	Овощи отварные с маслом	160	1,8	2,75	5,7	76	315
	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,03	26,90	111,00	349
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
Итого за обед		810	27,20	22,78	92,70	730,00	
Итого за день		1400	48,28	44,73	193,73	1524,50	