

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Белогорская СШ»

Т.В.Быркова/

приказ № 91-у от «31» августа 2021 года



**Основное десятидневное меню  
для обучающихся 7-11 лет  
МБОУ «Белогорская СШ»  
с 1 сентября 2021 года**



|       |                       |  |           |             |  |
|-------|-----------------------|--|-----------|-------------|--|
| Школа | МБОУ "Белогорская СШ" |  | Отд./корп | 1 неделя    |  |
|       | (7-11 лет)            |  |           | понедельник |  |
|       |                       |  |           | День        |  |

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-311  | Каша рисовая жидкая с маслом           | 205      | 214          | 5,04  | 7,63 | 31,04    |
|            | гор.блюдо   | I-97   | Сыр голландский, порционно             | 20       | 70           | 5,08  | 4,6  | 0,28     |
|            | закуска     | I-50   | Салат из свёклы с сыром                | 60       | 91           | 4,09  | 6,05 | 3,96     |
|            | гор.напиток | I-693  | Какао "Витошка" с витаминами и молоком | 200      | 141          | 5,31  | 5,4  | 17,43    |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                  | 40       | 94           | 3,04  | 0,32 | 19,68    |
|            |             |        | ИТОГО                                  | 525      | 610          | 22,56 | 24   | 72,39    |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-627  | Апельсины свежие                       | 100      | 43           | 0,9   | 0,2  | 8,1      |
|            |             |        | ИТОГО                                  | 625      | 653          | 23,46 | 24,2 | 80,49    |

|       |                       |  |           |          |  |
|-------|-----------------------|--|-----------|----------|--|
| Школа | МБОУ "Белогорская СШ" |  | Отд./корп | 1 неделя |  |
|       | (7-11 лет)            |  |           | вторник  |  |
|       |                       |  |           | День     |  |

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-366  | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 140      | 349          | 19,29 | 16,4  | 29,33    |
|            | гор.блюдо   | I-337  | Яйцо отварное                            | 40       | 63           | 5,08  | 4,6   | 0,28     |
|            | гор.напиток | I-686  | Чай с лимоном                            | 217      | 42           | 0,16  | 0,03  | 10,21    |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                    | 40       | 94           | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
|            |             | I-96   | Масло сладко-сливочное порция            | 5        | 37           | 0,02  | 4,12  | 0,04     |
|            |             |        | ИТОГО                                    | 442      | 585          | 27,59 | 25,47 | 59,54    |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-698  | Напиток "Снежок" 2,5% жирности           | 200      | 158          | 5,4   | 5     | 21,6     |
|            |             |        | ИТОГО                                    | 642      | 743          | 32,99 | 30,47 | 81,14    |



| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                   | Выход, г   | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-499  | Котлета рубленая из цыплят с соусом сметанным с томатом | 70/30      | 174          | 11,13        | 8,38         | 12,3         |
|            | гор.блюдо   | I-516  | Макаронные изделия отварные                             | 150        | 198          | 5,39         | 5,6          | 29,11        |
|            | гор.напиток | I-692  | Кофейный напиток с молоком                              | 200        | 138          | 4,7          | 4,84         | 19,07        |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                                   | 40         | 94           | 3,04         | 0,32         | 19,68        |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>                                            | <b>490</b> | <b>604</b>   | <b>24,26</b> | <b>19,14</b> | <b>80,16</b> |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-627  | Мандарины свежие                                        | 100        | 38           | 0,8          | 0,2          | 7,5          |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>                                            | <b>590</b> | <b>642</b>   | <b>25,06</b> | <b>19,34</b> | <b>87,66</b> |
|            |             |        |                                                         |            |              |              |              |              |

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г   | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-397  | Фрикадельки рыбные с соусом томатным | 70/30      | 93           | 8,93         | 2,9          | 7,52         |
|            | гор.блюдо   | I-518  | Картофель отварной                   | 150        | 160          | 2,89         | 6,64         | 20,14        |
|            | закуска     | I-576  | Салат из свежих огурцов              | 40         | 4            | 0,28         | 0,04         | 0,76         |
|            | гор.напиток | I-685  | Чай, витаминизированный «Витошкой»   | 210        | 39           | 0,1          | 0,03         | 9,72         |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                | 40         | 94           | 3,04         | 0,32         | 19,68        |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>                         | <b>540</b> | <b>390</b>   | <b>15,24</b> | <b>9,93</b>  | <b>57,82</b> |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-627  | Бананы свежие                        | 100        | 96           | 1,5          | 0,5          | 21           |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>                         | <b>640</b> | <b>486</b>   | <b>16,74</b> | <b>10,43</b> | <b>78,82</b> |
|            |             |        |                                      |            |              |              |              |              |



1 неделя  
пятница

День

Отд./корп

(7-11 лет)

МБОУ "Белогорская СШ"

Школа

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                            | Выход, г   | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-462  | Тефтели мясные с рисом "Ёжики" с соусом томатным | 90/40      | 226          | 9,45         | 13,61        | 16,69        |
|            | гор.блюдо   | II-321 | Капуста тушёная                                  | 150        | 63           | 3,11         | 4,85         | 14,14        |
|            | закуска     | I-576  | Салат из свежих помидоров                        | 100        | 24           | 1,1          | 0,2          | 3,8          |
|            | гор.напиток | I-686  | Чай с лимоном                                    | 217        | 42           | 0,16         | 0,03         | 10,21        |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                            | 40         | 94           | 3,04         | 0,32         | 19,68        |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>                                     | <b>637</b> | <b>449</b>   | <b>16,86</b> | <b>19,01</b> | <b>64,52</b> |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-697  | Молоко 3,2% жирности                             | 200        | 120          | 18,33        | 6,4          | 9,4          |
|            |             |        | Печенье сдобное                                  | 30         | 135          | 1,92         | 5,04         | 20,55        |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>                                     | <b>867</b> | <b>704</b>   | <b>37,11</b> | <b>30,45</b> | <b>94,47</b> |



|       |                       |  |           |      |                         |
|-------|-----------------------|--|-----------|------|-------------------------|
| Школа | МБОУ "Белогорская СШ" |  | Отд./корп | День | 2 неделя<br>понедельник |
|       | (7-11 лет)            |  |           |      |                         |

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-311  | Каша "Дружба" жидкая с маслом          | 205      |      | 208,4        | 6,1   | 4     | 36,96    |
|            | закуска     | I-576  | Салат из свежих помидоров              | 100      |      | 24           | 1,1   | 0,2   | 3,8      |
|            | гор.напиток | I-693  | Какао "Витошка" с витаминами и молоком | 200      |      | 141          | 5,31  | 5,4   | 17,43    |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                  | 40       |      | 94           | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
|            |             | I-97   | Сыр голландский порция                 | 20       |      | 70           | 5,26  | 5,32  | 0        |
|            |             |        | ИТОГО                                  | 565      |      | 537,4        | 20,81 | 15,24 | 77,87    |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-627  | Груша свежая                           | 100      |      | 47           | 0,4   | 0,3   | 10,3     |
|            |             |        | ИТОГО                                  | 665      |      | 584,4        | 21,21 | 15,54 | 88,17    |

|       |                       |            |           |  |      |          |         |
|-------|-----------------------|------------|-----------|--|------|----------|---------|
| Школа | МБОУ "Белогорская СШ" | (7-11 лет) | Отд./корп |  | День | 2 неделя | вторник |
|       |                       |            |           |  |      |          |         |

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-478  | Запеканка картофельная                | 200      |      | 279          | 14,8  | 9,43  | 32,78    |
|            | закуска     | I-50   | Салат из свёклы с растительным маслом | 60       |      | 51           | 0,87  | 3,06  | 5,1      |
|            | гор.напиток | I-685  | Чай, витаминизированный «Витошкой»    | 210      |      | 39           | 0,1   | 0,03  | 9,72     |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция                 | 40       |      | 94           | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
|            |             | I-96   | Масло сладко-сливочное порция         | 5        |      | 37           | 0,02  | 4,12  | 0,04     |
|            |             |        | ИТОГО                                 | 515      |      | 500          | 18,83 | 16,64 | 67,32    |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-627  | Яблоки свежие                         | 100      |      | 47           | 0,4   | 0,4   | 9,8      |
|            |             |        | ИТОГО                                 | 615      |      | 547          | 19,23 | 17,04 | 77,12    |



2 неделя  
среда

День

Отд./корп

МБОУ "Белогорская СШ"  
(7-11 лет)

Школа

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                       | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-437  | Гуляш из цыплят-бройлеров   | 100      |      | 279          | 14,8  | 9,43  | 32,78    |
|            | гор.блюдо   | I-96   | Макаронные изделия отварные | 150      |      | 198          | 5,39  | 5,6   | 29,11    |
|            | закуска     | I-576  | Салат из свежих огурцов     | 40       |      | 4            | 0,28  | 0,04  | 0,76     |
|            | гор.напиток | I-685  | Чайс сахаром                | 210      |      | 40           | 0,1   | 0,02  | 10       |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция       | 40       |      | 94           | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
| Завтрак 2  |             |        | ИТОГО                       | 540      |      | 619          | 23,61 | 15,41 | 92,33    |
|            | фрукты      |        |                             |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        | ИТОГО                       |          |      |              |       |       |          |

2 неделя  
четверг

День

Отд./корп

МБОУ "Белогорская СШ"  
(7-11 лет)

Школа

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-469  | Фрикадельки мясные в соусе томатном | 70       |      | 163          | 9,37  | 9,63  | 9,52     |
|            | гор.блюдо   | I-520  | Пюре картофельное                   | 150      |      | 152          | 3,11  | 7,12  | 15,77    |
|            | закуска     | I-17   | Салат из солёных огурцов            | 60       |      | 37           | 0,51  | 3,07  | 1,56     |
|            | гор.напиток | I-692  | Кофейный напиток с молоком          | 200      |      | 138          | 4,7   | 4,84  | 19,07    |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция               | 40       |      | 94           | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
| Завтрак 2  |             |        | ИТОГО                               | 520      |      | 584          | 20,73 | 24,98 | 65,6     |
|            | фрукты      | I-627  | Апельсины свежие                    | 100      |      | 43           | 0,9   | 0,2   | 8,1      |
|            |             |        | ИТОГО                               | 620      |      | 627          | 21,63 | 25,18 | 73,7     |



2 неделя  
пятница

День

Отд./корп

(7-11 лет)

МБОУ "Белогорская СШ"

Школа

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | I-333  | Макароны с тёртым сыром | 150      |      | 261          | 9,89  | 12,47 | 24,93    |
|            | гор.блюдо   | I-337  | Яйцо отварное           | 40       |      | 63           | 5,08  | 4,6   | 0,28     |
|            | гор.напиток | I-686  | Чай с лимоном           | 217      |      | 42           | 0,16  | 0,03  | 10,21    |
|            | хлеб        | I-1011 | Хлеб пшеничный порция   | 40       |      | 94           | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>            | 447      |      | 460          | 18,17 | 17,42 | 55,1     |
| Завтрак 2  | фрукты      | I-741  | Ватрушка с творогом     | 100      |      | 292          | 12,53 | 7,2   | 44,33    |
|            |             |        | Молоко 3,2% жирности    | 200      |      | 120          | 18,33 | 6,4   | 9,4      |
|            |             |        | <b>ИТОГО</b>            | 747      |      | 872          | 49,03 | 31,02 | 108,83   |