

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Белогорская СШ»
Т.В.Быркова/
приказ № 81-у от 30 августа 2024 года



**Основное десятидневное меню
для обучающихся 12 лет и старше
МБОУ «Белогорская СШ»
с 1 сентября 2024 года**

Школа

МБОУ «Белогорская СШ» (12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 1

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	I-302	Каша вязкая (овсяная)	205		238	5,6	12,2	38,2
	гор.напиток	I-693	Какао "Витошка" с витаминами и молоком	200		141	5,31	5,4	17,43
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
		I-97	Сыр голландский (порциями)	20		70	5,26	5,32	0
	фрукты	I-627	Груша свежая	100		47	0,4	0,3	10,3
			ИТОГО	565		593,9	19,22	21,65	83,93

Школа

МБОУ «Белогорская СШ» (12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 1

День

2

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 отварной	100		85	1,45	5,1	8,5
	гор.напиток	I-685	Чай, витаминизированный «Витошкой»	210		39	0,1	0,03	9,72
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
		I-96	Масло сладко-сливочное порция	5		37	0,02	4,12	0,04
			ИТОГО	555		533,9	19,07	19,01	71,06

Школа

МБОУ «Белогорская СШ»(12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 1

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П-301	Кнели куриные	100		315	16,68	11,08	6,32
	гор.блюдо	И-96	Макаронные изделия отварные	180		203,4	5,16	5,28	39,36
	гор.напиток	И-685	Чай с сахаром	210		40	0,1	0,02	10
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	60		141	4,56	0,48	29,5
			ИТОГО	550		652,3	24,64	30,45	75,7

Школа

МБОУ «Белогорская СШ»(12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 1

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	И-469	Фрикадельки в соусе	100/20		232,8	11,9	12,33	14,9
	гор.блюдо	И-520	Пюре картофельное	180		182,4	3,73	8,54	24,96
	закуска	И-17	Салат из солёных огурцов с луком	100		61,6	0,85	5,12	2,6
	гор.напиток	И-692	Кофейный напиток	200		138	3,5	3,5	11,1
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
			ИТОГО	640		661,8	22,68	29,82	73,58

Школа

МБОУ «Белогорская СШ»(12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 1

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П-233	Рыба, запечённая под молочным соусом	100		127	6,8	6,81	9,67
	гор.блюдо	П-304	Рис отварной	180		251,6	4,38	6,44	44,01
	гор.напиток	П-45	Салат из белокочанной капусты	100		94,12	1,33	6,08	8,52
	хлеб	И-686	Чай с лимоном	217		42	0,16	0,03	10,21
				Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33
			ИТОГО	637		608,62	18,37	19,69	92,43

Школа

МБОУ «Белогорская СШ»(12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 2

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	И-311	Каша жидкая (рисовая)	200/5		214	5,04	7,63	31,04
	закуска	И-62	Сыр голландский, порционно	20		52,5	3,5	4,4	0
	гор.напиток	И-693	Какао «Витошка» с витаминами и молоком	200		141	5,31	5,4	17,43
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		94,0	3,04	0,32	19,68
	фрукты	И-627	Апельсины свежие	100		43	0,9	0,2	8,1
			ИТОГО	565		561,9	19,21	18,88	76,59

Школа

МБОУ «Белогорская СШ» (12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 2

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	I-366	Запеканка из творога с молоком сушённым	200/30		363,3	18,2	15,9	36,4
	гор.блюдо	I-337	Яйцо отварное	40		56,6	5,08	4,6	0,3
	гор.напиток	I-686	Чай с лимоном	217		42	0,16	0,03	10,21
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	60		141	4,56	0,48	29,5
		I-96	Масло сладко-сливочное порция	10		74	0,04	8,2	0,08
			ИТОГО	557		676,9	27,68	28,61	76,49

Школа

МБОУ «Белогорская СШ» (12 лет и старше)

Отд./корп

Неделя 2

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	I-499	Котлета рубленая из цыплят-бройлеров с соусом сметанным с томатом	100/20		198,0	13,6	9,5	12,0
	гор.блюдо	I-516	Макаронные изделия отварные	180		203,4	5,16	5,28	39,36
	гор.напиток	I-692	Кофейный напиток	200		138	3,5	3,5	11,1
	хлеб		Хлеб пшеничный порция	40		94	3,04	0,32	19,68
			ИТОГО	540,0		586,4	24,96	18,61	82,48

