

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Белогорская СШ»
Т.В.Быркова/
приказ № 81-у от « 29 » августа 2024 года



**Основное десятидневное меню
для обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Белогорская СШ»**

Школа

МБОУ "Белогорская СШ"

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	10,2	38,2
		I-97	Сыр голландский (порциями)	15		52,5	3,5	4,4	0
	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
	фрукт	I-627	Груша свежая	100		47	0,4	0,3	10,3
			ИТОГО	560		572,4	17,51	20,63	85,95
Школа	МБОУ "Белогорская СШ"								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Неделя 1			День	2
Завтрак	гор.блюдо	I-478	Запеканка картофельная	200		279	14,8	9,43	32,78
	закуска	I-50	Салат из свёклы отварной	60		45,7	0,8	2,7	4,6
	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
			ИТОГО	515		494,6	18,42	16,61	67,16
Школа	МБОУ "Белогорская СШ"								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Неделя 1			День	3
Завтрак	гор.блюдо	II-301	Кнели куриные	100		315	16,68	22,82	6,32
	гор.блюдо	I-96	Макаронные изделия отварные	150		169,5	4,3	4,4	32,8
	гор.напиток	I-685	Чай с сахаром	210		40	0,1	0,02	10
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
				ИТОГО	500		618,4	23,78	27,57

Школа		МБОУ «Белогорская СШ»					Отд./корп		Неделя 1		День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	I-469	Фрикадельки в соусе	100/20		232,8	11,9	12,33	14,9			
	гор.блюдо	I-520	Пюре картофельное	150		152	3,11	7,12	20,8			
	закуска	I-17	Салат из солёных огурцов с луком	60		37	0,51	3,07	1,56			
	гор.напиток	I-692	Кофейный напиток	200		91,1	3,5	3,5	11,1			
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02			
			ИТОГО:	570		606,8	21,72	26,35	68,38			
Школа		МБОУ "Белогорская СШ"					Отд./корп		Неделя 1		День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	II-233	Рыба, запечённая под молочным соусом	100		127	6,8	6,81	9,67			
	гор.блюдо	II-304	Рис отварной	150		209,7	3,65	5,37	36,68			
	закуска	II -45	Салат из белокочанной капусты	60		36,24	0,79	1,95	3,88			
	гор.напиток	I-686	Чай с лимоном	217		42	0,16	0,03	10,21			
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02			
			ИТОГО	567		508,84	14,1	14,49	80,46			

Школа		МБОУ «Белогорская СШ»					Отд./корп		Неделя 2		День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	I-311	Каша рисовая жидкая (рисовая)	200/5		214	5,04	7,63	31,04			
	гор.блюдо	I-97	Сыр голландский, порционн	15		52,5	3,5	4,4	0			
	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			
	фрукты	I-627	Апельсины свежие	100		43	0,9	0,2	8,1			
			ИТОГО:	560		544,4	17,45	17,96	76,59			

Школа

МБОУ "Белогорская СШ"

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 стужённым	150/30		347,8	13,5	11,9	27,3
	гор.блюдо	I-337	Яйцо отварное	40		56,6	4,8	4,0	0,3
	гор.напиток	I-686	Чай с лимоном	217		42	0,16	0,03	10,21
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	55		129,14	3,74	0,45	27,53
			I-96	Масло сладко-сливочное порция	10		74	0,04	8,2
			ИТОГО:	502		649,54	22,24	24,58	65,42

Школа

МБОУ "Белогорская СШ"

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 с соусом сметанным с томатом	100/20		184,7	13,25	8,85	10,07
	гор.блюдо	I-516	Макаронные изделия отварные	150		169,5	4,3	4,4	32,8
	гор.напиток	I-692	Кофейный напиток с молоком	200		91,1	3,5	3,5	11,1
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
				ИТОГО:	510		539,2	23,75	17,08

Школа

МБОУ "Белогорская СШ"

Отд./корп

Неделя 2

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	I-397	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/20		114,6	11,07	1,72	7,52
	гор.блюдо	I-520	Пюре картофельное	180		182	3,73	8,5	25
	закуска	I-576	Салат из свежих огурцов	60		40,38	0,46	3,65	1,43
	гор.напиток	I-685	Чай, витаминизированный «Витошкой»	210		39	0,1	0,03	9,72
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	40		117,38	2,7	0,33	20,02
			ИТОГО:	610		493,36	17,49	12,91	59,26

Школа

МБОУ "Белогорская СШ"

Отд./корп

Неделя 2

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	I-462	Тефтели мясные с рисом "Ёжики" с соусом томатным	100/20		232,6	10,2	13,83	16,9
	гор.блюдо	II-321	Капуста тушёная	150		69,46	2,82	2,89	8,85
	закуска	I-576	Салат из свежих помидоров	60		47,46	0,68	3,71	2,83
	гор.напиток	I-686	Чай с лимоном	217		42	0,16	0,03	10,21
	хлеб	I-1011	Хлеб пшеничный порция	40		93,9	2,7	0,33	20,02
			ИТОГО:	587		485,42	16,56	20,79	58,81
			СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗА ПЕРИОД	548		546,3	19,3	20,3	71,34