

Муниципальное общеобразовательное учреждение Белгородская средняя
общеобразовательная школа

Кимрского района Тверской области

171530 Тверская область Кимрский муниципальный округ пгт. Белый Городок ул.

Заводская д. 4 Телефон 8(48236) 7-36-03

Утверждаю:

Директор школы: Салтыкова Н.Н.

" 02 " сентября 2024 г.

Примерное меню на 10 дней для учащихся (7-11 лет) горячее питание (обед)

МОУ Белгородская СОШ

Приложение № 4 к приказу от « 02 » сентября 2024 г. № 80/2-09

День 1 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	220	6,00	8,00	12,00	170,00	82
	Гуляш из отварного мяса	90	12,00	9,00	7,00	162,00	246
	Макароны отварные с маслом	160	4,50	4,20	36,00	204,00	309
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Фрукты свежие	170	0,30	0,60	14,00	66,00	
Итого за обед		920	31	25	126	878	

День 2 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Огурцы свежие	30	0,7	1,3	2,6	25	
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	220	9,00	7,00	20,20	170,00	112
	Плов с тушенкой	250	16,00	15,00	26,00	290,00	265
	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	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2,8	2,5	4,5	56,5	
Итого за обед		880	36	28	112	798	

День 3 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	220	9,00	9,00	23,00	189,00	102
	Рагу из овощей с кашей с тушенкой	250	6,10	9,00	19,00	240,00	144
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Фрукты свежие	170	0,30	0,60	14,00	66,00	
Итого за обед		920	24	22	123	802	

День 4 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	220	9,00	9,00	20,20	161,00	111
	Печень, тушенная в соусе	90	11	7	5,1	191	261
	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	389
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2,8	2,5	4,5	56,5	
Итого за обед		880	35	26	112	845	

День 5 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Суп рыбный	220	8,00	5,00	7,00	155,00	106
	Тефтели мясные	90	9,2	11	12	160	278
	Пюре картофельное	160	3,30	6,60	28,60	188,30	312
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Фрукты свежие	170	0,30	0,60	14,00	66,00	
Итого за обед		920	29	26	129	876	

День 6 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	220	7,00	7,00	13,00	165,00	88
	Гуляш из куриного мяса	90	14,00	9,80	1,10	156,00	241
	Макароны отварные с маслом	160	4,50	4,20	36,00	204,00	309
	Кисель	200	0,10	0,00	28,40	90,00	358
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2,8	2,5	4,5	56,5	
Итого за обед		880	36	27	117	842	

День 7 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Обед	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	220	9,00	10,00	17,00	190,00	96
	Рыба жаренная	90	17	7	2	130	229
	Рис припущенный с маслом	160	2,60	5,00	25,00	145,00	305
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	40	1,30	0,80	20,00	95,00	
	Хлеб ржаной	40	1,20	0,30	14,00	65,00	
	Фрукты свежие	170	0,30	0,60	14,00	66,00	
Итого за обед		920	32	24	125	828	

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 3							
Обед	Суп с крупой на мясном бульоне	220	9,00	9,00	14,20	165,00	101
	Ленивые голубцы	240	1,80	3,00	18,20	230,00	287
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2,8	2,5	4,5	56,5	
Итого за обед		870	22	18	94	728	

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 4							
Обед	Суп рисовый с тушенкой	220	6,00	9,00	16,50	167,00	99
	Сосиски, сардельки отварные	90	11	7	10	160	243
	Рагу из овощей	160	6,10	5,00	11,00	145,00	144
	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	
	Фрукты свежие	170	0,30	0,60	14,00	66,00	
Итого за обед		920	31	25	113	819	

День 10 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Обед	Огурцы свежие	30	0,24	3,65	5	54,84	
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	220	9,00	6,00	16,50	156,00	145
	Жаркое по домашнему	240	14	30	23	330	259
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	40	4,20	1,80	17,40	90,00	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,30	16,80	80,00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2,8	2,5	4,5	56,5	
Итого за обед		900	34	46	106	873	