

Муниципальное общеобразовательное учреждение Белогородская 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

Директор школы  Н.Н.Салтыкова

Утверждаю:

" 26 " августа 2026 г.

Примерное меню на 10 дней для учащихся (12-18 лет) завтрак

МОУ Белогородская СОШ

Приложение № 2 к приказу от « 26 » августа 2026 г. № 96-од

День 1 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	205	6,00	7,00	25,00	202,00	181
	Гренки	70	6,00	8,00	15,00	156,00	371
	Какао с молоком	200	7	4,6	19	130	382
Итого за завтрак		475	19,00	19,60	59,00	488,00	

День 2 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Оладьи с джемом	200	6,00	4,90	24,00	210,00	401
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		455	13,10	12,90	49,00	425,00	

День 3 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	205	7,00	8,00	25,00	150,00	120
	Бутерброд с сыром	55	6,00	8,00	17,53	156,00	3
	Какао с молоком	200	2,60	2,40	20,00	112,00	379
Итого за завтрак		460	16	18	63	418	

День 4 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Сырники из творога с йогуртом	200	9,00	10,00	31,00	301,00	219
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		455	16	18	56	516	

День 5 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	205	4,00	3,10	25,00	148,00	173
	Бутерброд с сыром	55	6,00	8,00	17,53	156,00	3
	Какао с молоком	200	7	4,6	19	130	382
Итого за завтрак		460	17,00	15,70	61,53	434,00	

День 6 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	170	7,00	7,00	3,00	143,00	210
	Гренки	70	6,00	8,00	15,00	156,00	371
	Какао с молоком	200	2,60	2,40	20,00	112,00	379
Итого за завтрак		440	15,60	17,40	38,00	411,00	

День 7 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	205	7,00	6,00	25,00	148,00	175
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		460	14,10	14,00	50,00	363,00	

День 8 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Макароны с маслом и сыром	205	9,00	8,00	32,00	230,00	309
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Какао с молоком	200	7	4,6	19	130	382
Итого за завтрак		460	23,00	20,60	66,00	535,00	

День 9 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Пудинг из творога с джемом	200	8,00	10,00	27,00	370,00	222
	Бутерброд с сыром	55	6,00	8,00	17,53	156,00	3
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		455	14,10	18,00	54,53	566,00	

День 10 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	205	7,00	6,00	25,00	148,00	183
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Какао с молоком	200	2,60	2,40	20,00	112,00	379
Итого за завтрак		460	16,60	16,40	60,00	435,00	