

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

Директор школы Салтыкова Н.Н.Салтыкова

Утверждаю:

" 26 " августа 2026

Примерное меню на 10 дней для учащихся (12-18 лет) обед
МОУ Белгородская СОШ
Приложение № 3 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							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	7,00	8,80	13,20	187,00	82
	Гуляш из отварного мяса	90	12,00	8,60	5,70	178,00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,20	4,30	28,20	176,00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	31,10	26,63	120,80	902,00	

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							
Обед	Огурцы свежие	30	0,7	1,95	3,9	37	
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	9,00	6,60	24,00	187,00	112
	Плов с тушенкой	270	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	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	33,00	26,28	128,20	843,00	

День 3 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	9,00	9,00	25,00	180,00	102
	Рагу из овощей с кашей с тушенкой	270	6,10	11,00	10,50	224,00	144
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	23,20	24,75	119,80	796,00	

День 4 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	250	9,00	9,00	22,00	177,00	111
	Печень, тушенная в соусе	90	11	7	5,1	191	261
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	4,50	29,00	175,00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	32,90	25,43	129,80	904,00	

День 5 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Суп рыбный	250	8,00	4,50	7,70	170,00	106
	Тефтели мясные	90	9,2	11	12	160	278
	Пюре картофельное	180	3,30	7,70	31,00	206,00	312
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	28,60	27,95	135,00	928,00	

День 6 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	7,00	6,20	14,00	180,00	88
	Гуляш из куриного мяса	90	14,00	9,80	1,10	156,00	241
	Макароны отварные с маслом	180	4,50	4,60	39,00	222,00	309
	Кисель	200	0,10	0,00	28,40	90,00	350
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	33,20	25,25	133,80	903,00	

День 7 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Обед	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	9,00	10,00	18,00	209,00	96
	Рыба жаренная	90	17	7	2	130	229
	Рис припущенный с маслом	180	2,60	5,00	27,00	160,00	305
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	36,70	26,75	131,30	891,00	

День 8 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Обед	Суп с крупой на мясном бульоне	250	9,00	6,60	15,80	180,00	101
	Ленивые голубцы	270	2,50	4,00	21,00	250,00	287
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	19,40	15,53	110,50	791,00	

День 9 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
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	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		570	25,10	16,68	99,20	671,00	

День 10 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							

Обед	Огурцы свежие	30	0,24	3,65	5	54,84	
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	250	9,00	6,00	16,50	156,00	145
	Жаркое по домашнему	270	16	33	29	370	259
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		870	33,14	47,58	124,20	941,84	