

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 7

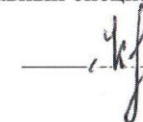
 Т.В. Мельник/



2022г.

**Примерное  
20-ти дневное меню завтраков  
для обучающихся 5-11 классов  
(из малообеспеченных семей и опекаемых детей,  
питающихся за счет средств местного бюджета).  
Возрастная категория: с 12 лет и старше.  
Сезон: весенний**

Разработано:  
Главный специалист МБУ ЦБО г. Белово

 /Колмакова М. П./

г. Белово  
февраль 2022 г.

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом	205	6.31	7.15	31.59	215.25	56*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>455.00</b>	<b>10.11</b>	<b>8.50</b>	<b>67.14</b>	<b>386.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>455.00</b>	<b>10.11</b>	<b>8.50</b>	<b>67.14</b>	<b>386.95</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>455.00</b>	<b>12.11</b>	<b>8.93</b>	<b>60.10</b>	<b>383.83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>455.00</b>	<b>12.11</b>	<b>8.93</b>	<b>60.10</b>	<b>383.83</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7.17	7.38	35.05	234.72	123*
	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0.00	46.50	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>470.00</b>	<b>14.78</b>	<b>11.47</b>	<b>68.35</b>	<b>448.22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470.00</b>	<b>14.78</b>	<b>11.47</b>	<b>68.35</b>	<b>448.22</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18.00	14.10	31.35	328.80	196*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400.00</b>	<b>21.80</b>	<b>15.45</b>	<b>66.90</b>	<b>499.70</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400.00</b>	<b>21.80</b>	<b>15.45</b>	<b>66.90</b>	<b>499.70</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный геркулесовый	200	7.00	6.40	20.80	167.80	45*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.75</b>	<b>6.75</b>	<b>53.90</b>	<b>333.40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.75</b>	<b>6.75</b>	<b>53.90</b>	<b>333.40</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7.17	7.38	35.05	234.72	123*
	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0.00	46.50	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>470.00</b>	<b>14.58</b>	<b>11.27</b>	<b>68.15</b>	<b>446.02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470.00</b>	<b>14.58</b>	<b>11.27</b>	<b>68.15</b>	<b>446.02</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный рисовый	200	6.60	5.80	23.40	171.60	43*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.55</b>	<b>6.35</b>	<b>56.70</b>	<b>338.60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.55</b>	<b>6.35</b>	<b>56.70</b>	<b>338.60</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8.79	8.32	32.86	241.90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>475.00</b>	<b>12.90</b>	<b>23.71</b>	<b>73.02</b>	<b>571.36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470.00</b>	<b>14.31</b>	<b>22.39</b>	<b>93.76</b>	<b>647.26</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет с сыром	150	18.75	19.50	2.70	261.45	67*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Какао с молоком	200	6.64	5.14	18.62	148.40	115*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400.00</b>	<b>28.99</b>	<b>25.99</b>	<b>45.87</b>	<b>535.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400.00</b>	<b>28.99</b>	<b>25.99</b>	<b>45.87</b>	<b>535.95</b>	

Возрастная категория: 12 и старше  
 Неделя: 2  
 День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с вермишелью	200	6.40	5.20	18.00	144.80	44*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.35</b>	<b>5.75</b>	<b>51.30</b>	<b>311.80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.35</b>	<b>5.75</b>	<b>51.30</b>	<b>311.80</b>	

Возрастная категория: 12 и старше  
 Неделя: 3  
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Макароны отварные с сыром и маслом	150	7.65	5.25	40.20	238.20	125*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400.00</b>	<b>11.40</b>	<b>5.60</b>	<b>73.30</b>	<b>403.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400.00</b>	<b>11.40</b>	<b>5.60</b>	<b>73.30</b>	<b>403.00</b>	

Возрастная категория: 12 и старше  
 Неделя: 3  
 День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный рисовый	200	6.60	5.80	23.40	171.60	43*
	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.22	0.13	65.43	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>460.00</b>	<b>12.03</b>	<b>14.57</b>	<b>58.83</b>	<b>426.93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>460.00</b>	<b>12.03</b>	<b>14.57</b>	<b>58.83</b>	<b>426.93</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка овсяно-творожная со сгущённым молоком	150	22.38	11.74	32.58	327.28	240*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Горячий шоколад	200	3.20	3.20	14.60	100.80	116*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400.00</b>	<b>29.18</b>	<b>16.29</b>	<b>71.73</b>	<b>554.18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400.00</b>	<b>29.18</b>	<b>16.29</b>	<b>71.73</b>	<b>554.18</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>475.00</b>	<b>10.67</b>	<b>22.17</b>	<b>58.16</b>	<b>490.39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>475.00</b>	<b>10.67</b>	<b>22.17</b>	<b>58.16</b>	<b>490.39</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный	150	15.60	16.35	2.70	220.20	66*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400.00</b>	<b>19.55</b>	<b>17.30</b>	<b>42.60</b>	<b>418.80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400.00</b>	<b>19.55</b>	<b>17.30</b>	<b>42.60</b>	<b>418.80</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная молочная с маслом	205	7.79	11.89	26.65	244.56	59*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>455.00</b>	<b>11.54</b>	<b>12.24</b>	<b>59.75</b>	<b>409.36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>455.00</b>	<b>11.54</b>	<b>12.24</b>	<b>59.75</b>	<b>409.36</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Сыр порциями	10	2.44	2.36	0.00	31.00	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>465.00</b>	<b>14.55</b>	<b>11.29</b>	<b>60.10</b>	<b>414.83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>465.00</b>	<b>14.55</b>	<b>11.29</b>	<b>60.10</b>	<b>414.83</b>	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Пудинг из творога с яблоками со сгущённым молоком	150	19.20	14.70	32.85	340.95	145*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>400.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.05</b>	<b>68.40</b>	<b>512.65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400.00</b>	<b>23.00</b>	<b>16.05</b>	<b>68.40</b>	<b>512.65</b>	

Возрастная категория: 12 и старше  
 Неделя: 4  
 День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом	205	6.31	7.15	31.59	215.25	56*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>475.00</b>	<b>10.22</b>	<b>21.94</b>	<b>64.95</b>	<b>510.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>475.00</b>	<b>10.22</b>	<b>21.94</b>	<b>64.95</b>	<b>510.91</b>	

Возрастная категория: 12 и старше  
 Неделя: 4  
 День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с вермишелью	200	6.40	5.20	18.00	144.80	44*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.35</b>	<b>6.15</b>	<b>57.90</b>	<b>343.40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>450.00</b>	<b>10.35</b>	<b>6.15</b>	<b>57.90</b>	<b>343.40</b>	

\* Технично-технологические карты разработанные МАУ "Школьное питание" г.Кемерово