

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Кузнецова Е.Г. Кузнецова
« 01 » 04 2021г.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Белогорская ООШ»

Дата: 24.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: бдень примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Котлеты .биточки.шницели припущенные	90	186,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81
	Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
	Хлеб пшеничный в/с	40	47,00
	Хлеб ржано -пшеничный	20	30,17
	Плоды или ягоды свежие(апельсины)	200	45,00

Шеф-повар Шведкая Шведкая Л.П.

Утверждаю

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

 Е.Г.Кузнецова
« 01 » 04 2021г.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет МБОУ «Белогорская ООШ»

Дата: 25.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 7 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	267,4
	Каша манная молочная жидкая	200	222,02
	Какао с молоком	200	153,92
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	30,17
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	45,00

Шеф-повар  Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова
« 01 » « 04 » 2021г.
Е.Г.Кузнецова



Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
МБОУ «Белогорская ООШ».

Дата: 24.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 6 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Бутерброд с маслом	60/10	115,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	263,81
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	40	42,23
обед:		
Овощи натуральные соленые	100	8,0
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	109,4
Котлеты из говядины с овощами	100	197,6
Макаронные изделия отварные	180	211,1
Чай с молоком	200	86
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	50	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	42,23

Повар : Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

 Е.Г.Кузнецова
« 01 » _____ 2021г.



Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
МБОУ «Белогорская ООШ».

Дата: 25.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 7 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Бутерброд с повидлом	60/10	92,0
Каша молочная пшеничная жидкая	200	231,8
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	40	42,23
обед:		
Икра морковная	100	59,8
Щи из свежей капусты с картофелем	250	107,8
Гуляш из говядины	120	331,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	263,81
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	116,2
Хлеб пшеничный из муки I или в/с	50	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	42,23

Повар :  Шведкая Л.П.


 Утверждаю
 Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Е.Г.Кузнецова
 « 01 » 04 2021г.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет МБОУ «Белогорская ООШ»

Дата: ~~26~~ 05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 8 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Голубцы ленивые с маслом	90	127,5
	Картофель отварной	150	182,46
	Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
	Хлеб ржано- пшеничный	20	30,17
	Хлеб пшеничный в/с	40	47,00
	Плоды или ягоды свежие(апельсины)	200	42,00

Шеф-повар *Л.П.* Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Кузнецова Е.Г. Кузнецова
« 01 » *05* 2021г.



Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
МБОУ «Белогорская ООШ».

Дата: 26.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 8 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак		
Бутерброд с маслом	60/10	115,5
Каша рисовая молочная жидкая	200	210,13
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб ржано -пшеничный	40	42,23
обед:		
Овощи натуральные свежие	100	11,5
Суп картофельный с крупой	250	95,6
Рагу из птицы	175	308,6
Компот из смеси сухофруктов	200	113,8
Хлеб пшеничный из муки I или в/с	50	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	42,23

Повар : *Шведкая* Шведкая Л.П.

Утверждаю

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова

Е.Г.Кузнецова

« 01 »

04

2021г.



**Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Белогорская ООШ»**

Дата: 27.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 9 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Салат из свеклы с изюмом	60	161,40
	Рагу из птицы	175	308,58
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	116,19
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30,17
	Хлеб пшеничный в/с	40	47,00
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	200	45,00

Шеф-повар *Лис* Шведкая Л.П.

Утверждаю
 Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

 Е.Г.Кузнецова
 « 01 » 04 2021г.



**Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
 МБОУ «Белогорская ООШ».**

Дата: 27.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 9 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Оладьи со сгущенным молоком	200/15	440,63
Кофейный напиток с молоком	200	118,69
обед:		
Салат из свеклы с изюмом	100	161,4
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	171,0
Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	186,1
Пюре из гороха с маслом	180	328,2
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб пшеничный из муки I или в/с	50	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	42,23

Повар :  Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
 Е.Г.Кузнецова
« 01 » « 04 » 2021г.



**Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Белогорская ООШ»**

Дата: 28.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 10 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	90/30	196,10
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	211,6
	Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
	Хлеб ржано -пшеничный	20	30,17
	Хлеб пшеничный в/с	40	47,00
	Фрукты или ягоды свежие(апельсины)	200	42,00

Шеф-повар  Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»


« 01 » « 04 » 2021г.



**Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
МБОУ «Белогорская ООШ».**

Дата: 28.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: 10 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	267,4
Каша пшенная молочная	200	227,16
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	40	42,23
обед:		
Овощи натуральные соленые	100	8
Суп картофельный с бобовыми	250	98,79
Курица в соусе с томатом	120	534,3
Рис отварной	180	225,2
Сок фруктовый	200	36
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	50	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	42,23

Повар :  Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Кузнецова Е.Г.
« 01 » « 04 » 2021г.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет
МБОУ «Белогорская ООШ»

Дата: 31.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Калорийность
Завтрак	Котлеты ,биточки, шницели припущенные.	90	186,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81
	Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
	Хлеб пшеничный из муки в/с	40	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30,17
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	45,00

Шеф-повар Шведкая Л.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
Кузнецова Е.Г. Кузнецова
« 01 » 04 2021г.



Ежедневное меню для обучающихся 5-9 кл.
МБОУ «Белогорская ООШ».

Дата: 31.05.2021г.

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Наименование блюда	Масса порции (гр)	калорийность
завтрак:		
Бутерброд с маслом	60/10	115,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	263,81
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб ржано- пшеничный	25	30,17
обед:		
Овощи натуральные соленые	100	8,00
Суп картофельный с крупой	250	95,30
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100/30	196,1
Макаронные изделия отварные с овощами	180	211,6
Чай с сахаром витаминизированный	200	48,64
Хлеб пшеничный в/с	60	70,5
Хлеб ржано - пшеничный	45	42,23

Повар : Шведкая Л.П. Шведкая Л.П.