



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ "Белоусовская
основная общеобразовательная
школа" от 31.08.2023 г. №155

МЕНЮ
для обучающихся 7-11 лет
2023-2024 учебный год

№ реп	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к.кал	Витамины				Минеральные вещества			
			бел- ки	жиры	углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак, день первый (понедельник), группа детей 7-11 лет														
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	8,62	116,4	0	32,0	145,2	43,4	1,16
375	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,3	225,5	0,06	0,3	183,0		110	203	17,0	2,1
п/п	Кекс	37	1,85	6,66	18,87	144,3	0	0	0	0	12,75	0	18,96	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	Итого	617	25,6	34,81	65,39	649,2	0,23	8,92	324,6	0	166,58	392,8	104,7	6,19
Обед														
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,0	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
201	Суп крестьянский с курой	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
608	Котлета мясная	90	14,0	10,4	14,13	205,9	0,09	0,14	25,9	0	39,4	149,74	28,92	1,35
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0	19,2	0	15,0	181,0	120,0	4,04
233	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0	0	18,0	60,0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
375	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,09	15,1	29,24	272,0	0,1	0	0	0	18,6	0	0	1,24
	Итого	800	34,16	43,02	116,04	973,82	0,57	11,17	46,8	0	127,0	425,67	175,14	7,68
	Всего за день	1600	59,76	77,83	181,43	1623,02	0,8	20,09	371,4	0	293,58	818,47	279,84	13,87

№ реп.	Наименование блюда	Масса,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к.кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак, день второй (вторник), группа детей 7-11 лет														
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
54-2м	Гуляш из мяса	100	13,9	14,8	5,2	210,5	0,04	1,41	25,5	0	15,0	166,3	23,8	2,5
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	0,03	0,52	13,3	0	111,0	107,0	31,0	1,07
13004	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4	0,06	0,08	0	0	24,63	0	7,02	0,5
	итога	500	27,31	25,73	67,65	611,35	0,19	2,01	59,8	0	155,49	310,47	82,94	5,18
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
187	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200	9,6	4,51	6,92	101,46	0,06	15,07	2,0	0	37,26	92,6	45,2	1,24
472	Рыба отварная	90	16,08	0,7	0	70,79	0,06	0,5	0	0	30,0	0	0	0,6
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
54- 32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,37	103,2	0,01	1,6	1,2	0	58,0	3,8	3,1	0,79
375	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
	итога	770	33,38	24,41	91,94	715,46	0,23	26,67	30,2	0,6	172,32	198,87	88,21	5,11
	Всего за день	1270	60,69	50,14	159,59	1326,81	0,42	28,68	90,0	0,6	327,81	509,34	171,15	10,29

№ реп.	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к.кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак, день третий (среда), группа детей 7-11 лет														
54-11г	Пюре из картофеля	160	3,4	5,6	21,1	148,7	0,13	10,9	25,4	0	41,6	89,6	30,0	1,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
54-5м	Биточек куриный	90	16,8	3,9	11,3	147,9	0,06	0,56	5,66	0	26,4	129,6	57,6	1,24
13004	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4	0,06	0,08	0	0	24,63	0	7,02	0,5
	итого	500	24,33	13,01	81,86	537,2	0,26	12,62	31,06	0	99,03	222,8	94,62	3,02
Обед														
33	Салат из моркови	100	0,28	1,74	2,62	27,3	0,015	2,31	0	0	7,06	0	0	0,44
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	10,7	2,87	13,84	117,46	0,1	6,9	2	0	22,28	107,82	49,0	1,47
608	Птица отварная	90	19,0	12,24	0	185,63	0,04	0	18,0	0	35,1	128,7	18,0	1,62
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
375	хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
741	Ватрушка с джемом	75	4,62	3,08	28,1	158,49	0,07	0,09	0	0	28,81	0	8,2	0,55
	итого	845	44,34	35,1	101,41	895,74	0,515	44,47	51,51	0,01	237,06	541,65	218,27	24,85
	Всего за день	1345	68,67	48,11	183,27	1432,94	0,775	57,09	82,57	0,01	336,09	764,45	312,89	27,87

№рец.	Наименование блюда	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к.кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак, день четвертый (четверг), группа детей 7-11 лет														
206	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	12,59	4,82	13,19	141,46	0,19	4,95	2,0	0	33,06	124,24	55,64	2,22
375	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,11	0,9	0	0	191,0	0	0	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
501	Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34	0,04	12,5	0	0	20,0	0	0	2,75
	итого	830	22,56	24,02	80,79	595,2	0,39	18,35	2,0	0	259,36	124,24	55,64	6,89
Обед														
51	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,0	0	0	33,75	0	20,1	1,25
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,38	133,48	0,05	0,7	23,8	0	150,0	131,2	24,0	0,28
437	Гуляш из мяса птицы	100	11,98	10,05	1,6	134,38	0,04	2,1	16,0	0	11,75	114,0	11,36	0,91
486	Рагу из овощей	150	2,6	7,73	17,54	149,81	0	10,5	0	0	27,0	0	0	31,5
407	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	0	8,0	2,8
375	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	15,1	29,24	272,0	0,1	0	0	0	18,6	0	0	1,24
	итого	810	27,74	45,67	94,61	890,59	0,23	26,3	39,8	0	255,1	245,2	63,46	37,98
	Всего за день	1640	50,3	69,69	175,40	1485,79	0,62	44,65	41,8	0	514,46	369,44	119,1	44,87

№ рец	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,к.кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак, день пятый (пятница), группа детей 7-11 лет														
54-11м	Плов из мяса	150	11,50	11,03	29,0	261,20	0,05	0,54	197,0	0	200,3	144,8	33,0	1,65
13004	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,40	0,06	0,08	0	0	24,63	0	7,02	0,5
10022	Напиток фруктовый	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,4
501	Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34	0,04	12,5	0	0	20,0	0	0	2,75
	итого	600	16,25	15,20	86,02	544,78	0,15	13,12	197,0	0	245,41	144,8	40,02	5,3
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
170	Борщ с капустой,картофелем и курой	200	9,65	4,53	100,33	115,7	0,05	8,53	2,0	0	38,1	97,08	48,4	1,55
54-3р	Котлета рыбная	90	12,8	2,34	7,74	102,8	0,07	0,14	17,6	0	32,4	170,1	36,9	0,81
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,0	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16
233	Кисель из концентрата(плодово- ягодного)	200	0	0	18,0	60,0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
403	оладьи	100	6,32	7,68	35,28	235,52	4,08	1,08	0	6,48	9,2	28,4	4,88	3,2
375	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,9	15,1	29,24	272,0	0,1	0	0	0	18,6	0	0	1,24
	итого	900	37,89	40,15	222,04	1023,17	4,51	41,0	40,6	6,48	136,62	420,28	140,26	8,88
	Всего за день	1500	54,14	55,35	308,06	1567,95	4,66	54,12	237,6	6,48	382,03	565,08	180,28	14,18
Всего за пять дней		7355	293,56	301,12	1007,75	7436,51	7,275	204,6	823,4	7,09	1854	3026,8	1063,3	111,1

№ рец.	Наименование блюда	Масса, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к.кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак, день шестой (понедельник), группа детей 7-11 лет														
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	6,7	38,4	249,3	0,22	0	20,5	0	16,0	193,1	128,0	4,3
608	Котлета мясная	90	14,0	10,4	14,13	205,9	0,09	0,14	25,9	0	39,4	149,74	28,92	1,35
54- 32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,37	103,2	0,01	1,6	1,2	0	58,0	3,8	3,1	0,79
13004	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4	0,06	0,08	0	0	24,63	0	7,02	0,5
	итого	500	27,14	20,75	102,6	704,8	0,38	1,82	47,6	0	138,03	346,64	167,04	6,94
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,2	40,97	20,9	1,33
197	Рассольник петербургский с курой	200	9,88	4,69	13,4	150,26	0,09	6,33	2,0	0	23,76	112,1	48,12	1,38
608	Птица отварная	90	19,0	12,24	0	185,63	0,04	0	18,0	0	31,5	128,7	18,0	1,62
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
375	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
407	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	0	8,0	2,8
	итого	770	37,54	37,25	91,1	871,32	0,45	51,33	51,5	0	135,72	401,36	139,01	9,48
	Всего за день	1270	64,68	58,0	193,7	1576,12	0,83	53,15	99,1	0	273,75	748,0	306,05	16,42

№рец.	Наименование блюда	Масса. гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к.кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак, день седьмой (вторник), группа детей 7-11лет														
54-7т	Запеканка творожно-пшеничная	150	11,3	5,3	13,3	145,8	0,08	0,08	31,9	0	69,0	135,0	24,0	0,85
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200	10,7	2,87	13,84	117,46	0,1	6,9	2,0	0	22,28	107,82	49,0	1,47
375	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
п/п	печенье	50	4,0	6,5	33,0	210,0	0,05	0	0	0,5	20,5	43,5	7,5	0,5
	итого	630	28,65	22,22	88,76	637,26	0,28	6,98	33,9	0,5	127,08	286,32	80,5	3,84
Обед														
33	Салат из моркови	100	0,28	1,74	2,62	27,3	0,015	2,31	0	0	7,06	0	0	0,44
170	Борщ с капустой, картофелем и курой	200	9,65	4,53	100,33	115,7	0,05	8,53	2,0	0	31,8	97,08	48,4	1,55
472	Рыба отварная	90	16,08	0,7	0	70,79	0,06	0,5	0	0	30,0	0	0	0,6
486	Рагу из овощей	150	2,6	7,73	17,54	149,81	0	10,5	0	0	27,0	0	0	31,5
233	Кисель из концентрата(плодово-ягодного)	200	0	0	18,0	60,0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
375	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	15,1	29,24	272,0	0,1	0	0	0	18,6	0	0	1,24
741	Ватрушка с джемом	75	4,62	3,08	28,1	158,49	0,07	0,09	0	0	28,81	0	8,2	0,55
	итого	875	38,13	32,88	195,83	854,09	0,295	21,93	2,0	0	143,75	97,08	56,6	35,95
	Всего за день	1505	66,78	55,1	284,59	1491,35	0,575	28,91	35,9	0,5	270,83	383,4	137,1	39,79

№рец.	Наименование блюда	Масса,гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к.кал.	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
день восьмой(среда) группа детей 7-11 лет														
10	Вермшель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,04	0,9	0	0	103,0	0	0	0,4
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
п/п	кекс	37	1,85	6,66	18,87	144,3	0	0	0	0	12,75	0	18,96	1,2
501	фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34	0,04	12,5	0	0	20,0	0	0	2,75
	ИТОГО	637	9,13	16,32	86,09	498,88	0,09	14,48	0	0	142,15	3,6	18,96	4,53
обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,0	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
206	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	12,59	4,82	13,19	141,46	0,19	4,95	2,0	0	33,06	124,24	55,64	2,22
54-3 м	Голубцы ленивые	150	12,6	11,4	9,6	192,6	0,1	16,5	13,8	0	48,0	138	28,5	2,03
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,0 1	112,55	185,54	99,08	18,4 2
13004	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4	0,06	0,08	0	0	24,63	0	7,02	0,5
375	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,9	15,1	29,24	272,0	0,1	0	0	0	18,6	0	0	1,24
	ИТОГО	760	41,67	41,16	91,4	893,39	0,57	36,2	16,49	0,0 1	258,29	507,73	211,04	25,0 9
	Всего за день	1397	50,8	57,48	177,49	1392,27	0,66	50,68	16,49	0,0 1	400,44	511,33	230,0	29,6 2

№рец.	Наименование блюда	Масса,гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к.кал.	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак день девятый(четверг) группа детей 7-11 лет														
201	Суп крестьянский с курой	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
375	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
10022	Напиток фруктовый	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,4
501	Фрукты	200	0,66	0,66	16,34	73,34	0,04	12,5	0	0	20,0	0	0	2,75
	ИТОГО	830	14,14	20,34	79,06	550,44	0,23	13,62	37,74	0	254,02	191,03	28,94	4,37
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,73	23,8	0	152,0	122,4	19,4	0,36
54-8м	Тефтели мясные	90	12,0	10,8	5,6	177,8	0,06	1,19	7,29	0	16,5	126,0	16,5	1,8
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
407	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	0	8,0	2,8
375	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,9	15,1	29,24	272,0	0,1	0	0	0	18,6	0	0	1,24
	ИТОГО	800	28,54	43,3	115,86	984,35	0,53	47,67	55,02	0	246,26	412,96	108,64	8,78
	Всего за день	1630	42,68	63,64	194,92	1534,79	0,76	61,29	92,76	0	500,28	603,99	137,56	13,15

№реца	Наименование блюда	Масса,гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к.кал.	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак день десятый(пятница) группа детей 7-11 лет														
16	Картофельная запеканка с мясом	150	11,7	11,5	9,5	207,7	0,12	7,35	0	0	19,5	0	0	2,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
13004	Булочка городская	50	4,09	3,51	24,7	146,4	0,06	0,08	0	0	24,63	0	7,02	0,5
501	фрукты	200	2,25	0,75	12,0	142,5	0,06	15,0	0	0	12,0	0	0	0,9
	ИТОГО	600	18,24	15,76	60,2	524,6	0,24	22,43	0	0	62,13	0	7,02	4,2
обед														
33	Салат из моркови	100	0,28	1,74	2,62	27,3	0,015	2,31	0	0	7,06	0	0	0,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200	9,6	4,51	6,92	101,46	0,06	15,07	2,0	0	37,26	92,6	45,2	1,24
608	Биточек мясной	90	14,0	10,4	14,13	205,9	0,09	0,14	25,9	0	39,4	149,7	28,92	1,35
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,0	21,0	0	14,64	79,73	29,33	1,16
233	Кисель из концентрата(плодово-ягодного)	200	0	0	18,0	60,0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
403	оладьи	100	6,32	7,68	35,28	235,52	4,08	1,08	0	6,48	9,2	28,4	4,88	3,2
375	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0	0	0	9,3	0	0	0,62
	ИТОГО	870	35,51	36,2	114,58	849,67	4,445	39,6	48,9	6,48	117,34	350,4	108,33	8,08
	Всего за день	1470	53,75	51,96	174,78	1374,27	4,685	62,03	48,9	6,48	179,47	350,4	115,35	12,3
Всего за пять дней		7272	278,69	286,18	1025,48	7368,8	7,51	256,1	293	6,99	1624,8	2597	926,06	111,3
Всего за десять дней		14627	572,25	587,3	2033,23	14805,31	14,79	460,7	1116	14,08	3478,8	5624	1989,4	222,4

