

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
07-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК						
	Каша ячневая	150	7,3	9,3	34,0	186,83	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Итого за завтрак:	390	11,8	11,1	65,4	324,43	
	ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	162,00	187-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,29	
	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,33	4,66	79	
	Итого за обед:	590	9,43	13,94	180,77	499,69	
Итого за день:	980	21,23	25,04	246,17	824,12		
2 день	ЗАВТРАК						
	Каша молочная геркулес	150	10,2	12,3	44,5	247,5	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	7,0	4,6	19,4	154,0	
	Итого за завтрак:	390	21,5	18,7	81,3	511,1	
	ОБЕД						
	Котлета с соусом	100/60	15,55	15,55	15,7	228,75	608-2005
	Капуста тушеная с картофельным пюре	75/75	3,89	7,52	41,65	175,39	170-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	Итого за обед:	570	26,09	25,77	97,45	596,54	
Итого за день:	960	47,59	44,47	178,75	1107,64		
3 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка вермишелевая	150	7,5	7,85	33,58	177,37	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	Итого за завтрак:	350	7,7	7,85	47,58	205,37	
	ОБЕД						
Гуляш из курицы	100/50	10,2	4,2	10,0	116,0		

	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	230,44	679-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	
	Итого за обед:	570	26,63	14,38	108,64	605,13	
	Итого за день:	920	34,33	22,23	156,22	810,5	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	13,15	12,48	67,46	229,56	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	Итого за завтрак:	400	17,65	14,28	98,86	367,16	
	ОБЕД						
	Гороховое пюре с маслом	150/10	23,2	5,43	50,8	235,5	270-2004
	Тефтели мясные в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	286-2010
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	
	Итого за обед:	580	44,47	24,51	121,18	779,19	
	Итого за день:	980	62,12	38,79	220,04	1146,35	
5 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный	200	7,19	16,51	23,55	145,2	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	Итого за завтрак:	440	11,69	18,31	54,95	282,8	
	ОБЕД						
	Салат свекольный	100	1,8	2,4	10,5	69,5	
	Жаркое по домашнему	250	34,5	10,8	28,8	284,75	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Итого за обед:	610	44,11	15,9	94,42	640,17	
	Итого за день:	1050	55,8	34,21	149,37	922,97	
6 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	150	4,52	4,07	35,46	147,75	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный с маслом	40 15	4,3	14,1	18,55	222,1	
	Итого за завтрак:	405	9,2	18,17	68,01	397,85	

ОБЕД							
	Плов из курицы	200	20,3	19	37,19	301,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22	92	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Итого за обед:	460	26,95	21,9	85,29	558,00	
	Итого за день:	865	35,97	40,07	153,3	955,85	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная с маслом	150/10	8,15	12,72	39,72	221,04	
	Какао	200	7,0	4,6	19,4	154,0	943-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	400	19,45	19,12	76,52	484,64	
	ОБЕД						
	Салат мозаика	100	1,83	2,83	8,06	69,3	
	Гуляш из курицы	100/50	10,2	4,2	10,0	116,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	230,44	679-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943 - 2005
	Итого за обед:	660	28,62	17,21	105,94	608,14	
	Итого за день:	1060	48,07	36,33	182,46	1092,78	
8 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	340	12,35	10,86	34,61	262,53	
	ОБЕД						
	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,33	4,66	79	
	Рыба запеченная с овощами	70/50	18,03	10,21	8,49	195,0	
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	37,26	137,25	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943 - 2005
	Итого за обед:	630	29,89	25,64	116,15	603,65	
	Итого за день:	970	42,24	36,5	150,76	866,18	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная на	150	13,15	12,48	67,46	229,56	

	молоке						
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943 - 2005
	Итого за завтрак:	390	17,65	14,28	98,86	367,16	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,95	6,33	3,51	73,1	43-2004
	Суп гороховый	200	5,49	4,22	13,06	107,08	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	Итого за обед:	560	13,09	13,45	64,67	436,58	
	Итого за день:	950	30,74	27,73	163,53	803,74	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	5	5	18	150	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943 - 2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	390	9,5	6,8	49,4	287,6	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов	100	0,76	6,3	2,37	67,3	
	Тефтели мясные в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	
	Макароны отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Итого за обед:	770	30,71	31,4	112,27	806,67	
	Итого за день:	1160	40,21	38,2	161,64	1094,27	

