

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ  
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

Ярославцева А.В.

«01» марта 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
12-18 ЛЕТ  
2024-2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	54-21к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>13,6</b>	<b>13,4</b>	<b>66,4</b>	<b>447,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Борщ из капусты со сметаной	250	5,88	7,62	12,62	142,77	54-2с
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81,0	54-1хн
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>12,83</b>	<b>10,32</b>	<b>58,52</b>	<b>388,17</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1000</b>	<b>26,43</b>	<b>23,72</b>	<b>124,92</b>	<b>835,97</b>	
2 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная геркулес	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>18,8</b>	<b>21,2</b>	<b>71,3</b>	<b>557,9</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Биточки	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м
	Капуста тушеная с картофельным пюре	100 100	4,45	7,45	22,9	176,35	54-11г 54-8г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>24,8</b>	<b>23,25</b>	<b>67,9</b>	<b>588,85</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>43,6</b>	<b>44,45</b>	<b>139,2</b>	<b>1146,75</b>	
3 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша рисовая молочная	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>11,1</b>	<b>9,9</b>	<b>59,6</b>	<b>378,5</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Винегрет овощной	100	1,0	8,8	6,8	111,8	54-16з
	Гуляш из курицы	100	16,9	8,2	4,0	132,0	54-2м

	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81,0	54-1хн
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>35,85</b>	<b>29,0</b>	<b>104,6</b>	<b>807,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>46,95</b>	<b>38,9</b>	<b>164,2</b>	<b>1186,2</b>	
4 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>14,6</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>490,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Гороховое пюре с маслом	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>43,35</b>	<b>22,0</b>	<b>87,3</b>	<b>730,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1070</b>	<b>57,95</b>	<b>37,3</b>	<b>159,3</b>	<b>1221,1</b>	
5 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Суп молочный	250	6,87	6,97	22,15	178,77	54-19к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>11,37</b>	<b>8,77</b>	<b>46,05</b>	<b>315,17</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат свекольный	100	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з
	Жаркое по -домашнему	250	31,0	7,75	22,0	282,1	54-28м
	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>43,35</b>	<b>19,35</b>	<b>68,3</b>	<b>629,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1100</b>	<b>54,72</b>	<b>28,12</b>	<b>114,35</b>	<b>944,87</b>	
6 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша манная молочная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>11,1</b>	<b>8,9</b>	<b>55,5</b>	<b>354,3</b>	

ОБЕД							
	Плов с курицей	250	34,1	10,1	45,3	393,3	54-12м
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>40,75</b>	<b>13,0</b>	<b>93,4</b>	<b>649,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>51,85</b>	<b>21,9</b>	<b>148,9</b>	<b>1004,0</b>	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая пшенная	250	10,4	12,8	47,0	359,9	54-6к
	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>19,3</b>	<b>19,0</b>	<b>76,9</b>	<b>576,7</b>	
	ОБЕД						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,4	54-34з
	Гуляш из курицы	100	16,9	8,2	4,0	132,0	54-2м
	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>33,45</b>	<b>25,5</b>	<b>90,7</b>	<b>709,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>52,75</b>	<b>44,5</b>	<b>167,6</b>	<b>1286,6</b>	
8 день	ЗАВТРАК						
	Макаронные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>15,0</b>	<b>11,4</b>	<b>62,1</b>	<b>417,3</b>	
	ОБЕД						
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>15,0</b>	<b>8,65</b>	<b>68,45</b>	<b>422,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>30,00</b>	<b>20,05</b>	<b>130,55</b>	<b>840,12</b>	
9 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	200	16,9	24,0	4,4	300,6	54-1о
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итог за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>21,4</b>	<b>25,8</b>	<b>28,3</b>	<b>437,0</b>	

		ОБЕД					
	Рыба тушеная с овощами (минтай)	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>27,55</b>	<b>19,7</b>	<b>79,8</b>	<b>616,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1020</b>	<b>48,95</b>	<b>45,5</b>	<b>108,1</b>	<b>1053,4</b>	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	200	14,8	20,0	6,9	268,0	54-3о
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>19,3</b>	<b>21,8</b>	<b>30,8</b>	<b>404,4</b>	
	ОБЕД						
	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	8,5	8,7	47,3	301,1	54-12г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>32,55</b>	<b>29,0</b>	<b>89,5</b>	<b>758,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1020</b>	<b>51,85</b>	<b>50,8</b>	<b>120,3</b>	<b>1162,9</b>	

### Список используемой литературы:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ

Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис), ФГБОУ ВО Северный государственный медицинский университет» (Г.Н. Дегтева, Шепелева О.А.), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон)

