

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

Приказ № _____ от _____

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С 12-14 ЛЕТ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

д. Павелево, 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК						
	Каша геркулес на молоке	200/10	10,2	12,3	44,5	330,0	168
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,0	28	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	465	14,7	14,1	75,9	467,6	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,8	1,42	40,38	13
	Суп вермишелевый	250	19,4	12,8	17,14	204,75	208
	Тефтели мясные с рисом в соусе	80/60	11,83	13,1	15,61	228	286
	Гороховое пюре с маслом	200/10	23,2	5,43	50,8	314	270
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	868
	Итого за обед:	900	59,23	36,93	127,13	991,02	
Итого за день:	1365	73,93	51,03	203,03	1458,62		
2 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная на молоке	200/10	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	465	9,02	5,87	66,86	334,6	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	14
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Котлета с соусом	80/60	10,37	17,63	10,46	152,5	608

	Капуста тушеная с картофельным пюре	200 100/100	4,04	6,2	23,63	162,00	356
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	Итого за обед:	900	21,59	34,74	93,22	685,25	
	Итого за день:	1365	30,61	40,61	160,08	1019,85	
3 день	ЗАВТРАК						
	Манник	100	6,6	4,6	55,2	287,7	274
	какао	200/20	7,0	4,6	19,4	154,0	959
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за завтрак:	400	14,0	9,6	84,4	488,7	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16
	Суп с бобовыми	250	5,49	4,22	13,06	107,8	206
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Макаронны отварные	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	868
	Итого за обед:	860	37,48	33,73	107,35	748,38	
	Итого за день:	1260	51,48	43,33	191,75	1237,08	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная	200/10	9,86	9,36	50,6	326,08	168
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	465	14,36	11,16	82	463,68	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	187
	Тефтели мясные в соусе	80/60	11,83	13,1	15,61	228	286
	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	

	какао	200/20	7	4,6	19,4	154	959
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за обед:	1030	35,85	36,09	237,35	1092,25	
	Итого за день:	1495	50,21	47,25	319,35	1555,93	
5 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	728
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	355	12,35	10,86	34,61	262,53	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16
	Суп рыбный из консервы	250	7,75	3,25	14	114	87
	Жаркое по домашнему	250	27,53	27,47	21,95	302,8	436
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за обед:	800	40,35	36,52	77,46	662,3	
	Итого за день:	1155	52,7	47,38	112,07	924,83	
6 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	16,51	23,55	181,5	93
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	505	11,69	22,74	54,95	373,1	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	14
	Суп харчо	250/10	1,81	4,91	125,25	202,3	170
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	какао	200/20	7	4,6	19,4	154	959
	Итого за обед:	890	43,45	40,48	209,39	988,76	
	Итого за день:	1395	55,14	63,22	264,34	1361,86	
7 день	ЗАВТРАК						

	Каша ячневая на молоке	200/10	7,3	9,3	34	249,1	168
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,0	28	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	465	11,8	11,1	65,4	386,7	
	ОБЕД						
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп крестьянский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Тефтели мясные в соусе	80/60	11,83	13,1	15,61	228	286
	Макароны отварные	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	Итого за обед:	900	26,54	29,28	112,61	828,39	
	Итого за день:	1365	38,34	40,38	178,01	1215,09	
8 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная	200/10	9,86	9,36	50,6	326,08	168
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 5	0,2	0	19,64	41,1	269
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	470	14,36	11,16	87,6	478,8	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,8	1,42	40,38	13
	Суп с бобовыми	250/10	5,49	4,22	13,06	107,08	206
	Рыба запеченная с овощами	70/50	18,03	10,21	8,49	195	486
	Картофельное пюре	200/10	4,08	6,4	37,26	183	694
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	868
	Итого за обед:	890	32,4	26,43	102,39	729,35	
	Итого за день:	1360	46,76	37,59	189,99	1208,15	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая на молоке	200/10	4,09	6,07	36,98	197	168
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,0	28	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итог за завтрак:	465	8,59	7,87	68,38	334,6	
	ОБЕД						

	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16
	Борщ с капустой сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,3	170
	Тефтели мясные в соусе	80/60	11,83	13,1	15,61	228	286
	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	631
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед:	1010	27,91	29,95	234,59	983,73	
	Итого за день:	1475	36,5	37,82	302,97	1318,33	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	200	5	5	18	200	284
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,0	28	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	455	9,5	6,8	49,4	337,6	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	14
	Суп вермишелевый	250	19,4	12,8	17,14	204,75	208
	Плов из курицы	250	20,3	19	37,19	377	304
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22	92	
	Итого за обед:	800	44,88	37,6	96,53	830,75	
	Итого за день:	1255	54,38	44,4	145,93	1168,35	

