

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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 свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | |
| | 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 | 30,17 | 24,39 | 94,87 | 612,05 | |
| | Итого за день: | 970 | 42,52 | 35,25 | 129,48 | 874,58 | |
| 9 день | ЗАВТРАК | | | | | | |
| | Каша пшеничная на молоке | 150 | 13,15 | 12,48 | 67,46 | 229,56 | |

| | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | 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 | |

