

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МБОУ  
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

\_\_\_\_\_ Ярославцева А.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
( для детей из малоимущих и многодетных семей)  
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
12-17 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша ячневая	200	7,3	9,3	34,0	203	168
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>11,8</b>	<b>11,1</b>	<b>65,4</b>	<b>340,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Борщ из капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	170
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,29	868
	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,33	4,66	79	14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>9,43</b>	<b>13,94</b>	<b>180,77</b>	<b>540,19</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1080</b>	<b>21,23</b>	<b>25,04</b>	<b>246,17</b>	<b>880,79</b>		
2 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная геркулес	200	10,2	12,3	44,5	330	168
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	7,0	4,6	19,4	173	951
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>21,5</b>	<b>18,7</b>	<b>81,3</b>	<b>612,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Котлета	100	15,55	15,55	15,7	228,75	608
	Капуста тушеная с картофельным пюре	100/100	3,89	7,52	41,65	284,7	356
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>26,09</b>	<b>25,77</b>	<b>97,45</b>	<b>705,85</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>47,59</b>	<b>44,47</b>	<b>178,75</b>	<b>1318,45</b>		
3 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Запеканка вермишелевая	200	7,5	7,85	33,58	236,5	3115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>7,7</b>	<b>7,85</b>	<b>47,58</b>	<b>264,5</b>	
	ОБЕД						
	Салат свекольный	100	1,8	2,4	10,5	69,5	2718
	Гуляш из курицы	50/50	10,2	4,2	10,0	168,2	591
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	868
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>28,43</b>	<b>16,78</b>	<b>119,14</b>	<b>803,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1060</b>	<b>36,13</b>	<b>24,63</b>	<b>166,72</b>	<b>1068,15</b>	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	13,15	12,48	67,46	306,08	168
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>17,65</b>	<b>14,28</b>	<b>98,86</b>	<b>443,68</b>	
	ОБЕД						
	Гороховое пюре с маслом	200/10	23,2	5,43	50,8	314,00	270
	Тефтели мясные в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	286
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	868
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>44,47</b>	<b>24,51</b>	<b>121,18</b>	<b>857,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1080</b>	<b>62,12</b>	<b>38,79</b>	<b>220,04</b>	<b>1301,37</b>	
5 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный	250	7,19	16,51	23,55	181,5	93
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>490</b>	<b>11,69</b>	<b>18,31</b>	<b>54,95</b>	<b>319,1</b>	
	ОБЕД						
	Жаркое по домашнему	300	34,5	10,8	28,8	341,7	436
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>42,31</b>	<b>13,5</b>	<b>83,92</b>	<b>627,62</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1050</b>	<b>54</b>	<b>31,81</b>	<b>138,87</b>	<b>946,72</b>	
6 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный с маслом	40 15	4,3	14,1	18,55	222,1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>9,2</b>	<b>18,17</b>	<b>68,01</b>	<b>447,1</b>	
ОБЕД							
	Плов из курицы	250	20,3	19	37,19	377	304
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22	92	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>26,95</b>	<b>21,9</b>	<b>85,29</b>	<b>633,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>975</b>	<b>35,97</b>	<b>40,07</b>	<b>153,3</b>	<b>1080,5</b>	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная с маслом	200	8,15	12,72	39,72	294,72	168
	Кофейный напиток с молоком	200	7,0	4,6	19,4	173	951
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>19,45</b>	<b>19,12</b>	<b>76,52</b>	<b>577,32</b>	
ОБЕД							
	Салат мозаика	100	1,83	2,83	8,06	69,3	39
	Гуляш из курицы	50/50	10,2	4,2	10,0	168,2	591
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>28,62</b>	<b>17,21</b>	<b>105,94</b>	<b>737,16</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1100</b>	<b>48,07</b>	<b>36,33</b>	<b>182,46</b>	<b>1314,48</b>	
8 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	728
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>12,35</b>	<b>10,86</b>	<b>34,61</b>	<b>262,53</b>	
ОБЕД							
	Рыба запеченная с овощами	70/50	18,03	10,21	8,49	195,0	486
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	37,26	183,0	694
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>29,71</b>	<b>25,64</b>	<b>89,36</b>	<b>643,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1020</b>	<b>42,06</b>	<b>36,5</b>	<b>123,97</b>	<b>906,03</b>	
9 день	ЗАВТРАК						

	Каша пшеничная на молоке	200	13,15	12,48	67,46	306,08	168
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>17,65</b>	<b>14,28</b>	<b>98,86</b>	<b>443,68</b>	
	ОБЕД						
	Суп гороховый	250	5,49	4,22	13,06	133,85	206
	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>12,14</b>	<b>7,12</b>	<b>61,16</b>	<b>390,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>29,79</b>	<b>21,4</b>	<b>160,02</b>	<b>883,93</b>	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	200	5	5	18	200	284
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>9,5</b>	<b>6,8</b>	<b>49,4</b>	<b>337,6</b>	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов	100	0,76	6,3	2,37	67,3	13
	Тефтели мясные с рисом в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	286 377
	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>30,71</b>	<b>31,4</b>	<b>112,27</b>	<b>862,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1160</b>	<b>40,21</b>	<b>38,2</b>	<b>161,67</b>	<b>1200,42</b>	

