

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

Приказ № ____ от _____

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
С 12-18 ЛЕТ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

д. Павелево, 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	490	13,6	13,4	66,4	447,8	
	ОБЕД						
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,46	3,8	1,42	40,38	54-2 з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,4	12,8	17,14	204,75	54-7 с
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1 хн
	Итого за обед:	870	57,71	32,7	115,96	941,13	
	Итого за день:	1360	71,31	46,1	182,36	1388,93	
2 день	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	490	11,1	8,9	55,5	354,3	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	80	0,68	3,8	2,8	47,4	54-3 з
	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	152,18	54-3 с
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4 м

	Капуста тушеная с картофельным пюре	200 100/100	4,45	7,45	22,9	176,35	54-11 г 54-8 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	Пром.
	Итого за обед:	865	27,48	32,36	103,13	853,63	
	Итого за день:	1355	38,58	41,26	158,63	1207,93	
3 день	ЗАВТРАК						
	Манник	100	5,5	9,86	28,88	186,9	274
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 гн
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за завтрак:	400	10,5	13,86	51,28	334,3	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,57	3,8	2,11	43,89	54-5 з
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8 с
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232,0	54-2 м
	Макаронь отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1 хн
	Итого за обед:	890	39,87	36,05	116,06	957,01	
	Итого за день:	1290	50,37	49,91	167,34	1291,31	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	490	14,6	15,3	72,0	490,6	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,57	3,8	2,11	43,89	54-5 з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	144,06	54-1 с
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 гн
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за обед:	1010	40,39	38,52	112,06	995,75	
	Итого за день:	1500	54,99	53,82	184,06	1486,35	
5 день	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,4	300,6	54-1 О
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн

	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	440	21,4	25,8	28,3	437,0	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,57	3,8	2,11	43,89	54-5 З
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,37	8,45	15,67	168,3	54-27 с
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,0	7,75	22,0	282,1	54-28 м
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Итого за обед:	840	45,59	22,9	87,88	750,69	
	Итого за день:	1280	66,99	48,7	116,18	1187,69	
6 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	6,97	22,15	167,75	54-19 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	490	11,37	8,77	46,05	304,15	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	80	0,68	3,8	2,8	47,4	54-3 З
	Суп харчо	250	8,97	3,3	14,65	113,02	204
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232	54-2 м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21 гн
	Итого за обед:	890	48,6	39,1	108,05	975,72	
	Итого за день:	1380	59,97	47,87	154,1	1279,87	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	54-21 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	490	13,6	13,4	66,4	447,8	
	ОБЕД						
	Салат из свежей капусты	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7 З
	Суп крестьянский с крупой	250	2,00	5,11	16,93	152,18	2015
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	Пром.
	Итого за обед:	870	29,45	35,21	123,43	1159,51	

Итого за день:		1360	43,05	48,61	189,83	1607,31	
8 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,8	47,0	359,9	54-6 к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	19,64	41,1	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	490	14,9	14,6	84,04	510,6	
	ОБЕД						
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,46	3,8	1,42	40,38	54-2 з
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8 с
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,8	8,9	7,6	176,5	54-11 р
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1 хн
	Итого за обед:	910	37,86	28,05	101,67	814,6	
Итого за день:		1400	52,76	42,65	185,71	1325,2	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итог за завтрак:	490	11	8,7	59,7	367	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,57	3,8	2,11	43,89	54-5 з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,62	12,62	142,77	54-2 с
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Каша пшеничная с маслом	200	8,5	8,7	47,3	301,1	54-12 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,0	25,8	72,36	№ 9/1
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед:	1010	33,51	34,92	130,13	949,02	
Итого за день:		1500	44,51	43,62	189,83	1316,02	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	200	19,06	29,6	34,16	200	284
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	440	23,56	31,4	58,06	336,4	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	80	0,68	3,8	2,8	47,4	54-3 з
	Суп картофельный с макаронным изделиями	250	19,4	12,8	17,14	204,75	54-7 с

	Плов с курицей	250	34,1	10,1	45,3	393,3	54-12 м
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22	92	Пром.
	Итого за обед:	840	60,83	29,6	113,34	901,85	
	Итого за день:	1280	80,13	51,4	144,14	1306,25	

Список используемой литературы:

1. Пособие. 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). 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).
2. Сборник рецептов: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания. Авторы: А.И. Здобнов, А.И. Цыганенко, М.И. Пересынный. – 2005 г.

