

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

Приказ № ____ от _____

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С 07-11 ЛЕТ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

д. Павелево, 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	
			Б	Ж	У			
1 день	ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9 к	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.	
	Итого за завтрак:	440	13,1	14,6	58,1	422,2		
	ОБЕД							
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,46	3,8	1,42	40,38	54-2 3	
	Суп картофельный с макаронными изделиям	200	15,52	10,24	13,71	163,8	54-7с	
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м	
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21 г	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
	Итого за обед:	770	49,03	29,74	101,23	831,88		
	Итого за день:		1210	62,13	44,34	159,33	1254,08	
2 день	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27 к	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.	
	Итого за завтрак:	440	9,8	7,5	49,2	310,7		
	ОБЕД							
	Нарезка из помидор	80	0,68	3,8	2,8	47,4	54-3 3	
	Рассольник Ленинградский	200	2,00	5,11	16,93	121,75	54-3 с	
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4 м	
	Капуста тушеная с картофельным пюре	150 75 75	3,35	5,5	17,1	132,25	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:	765	26,38	30,41	97,33	779,1		
	Итого за день:		1205	36,18	37,91	146,53	1089,8	
	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	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5 3
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232	54-2м
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Итого за обед:	790	36,63	33,3	101,28	862,64	
	Итого за день:	1190	47,13	47,16	152,56	1196,94	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	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:	440	12,7	12,6	62,4	419,9	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5 3
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	115,25	54-1с
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	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:	870	36,77	34,42	99,02	888,35	
	Итого за день:	1310	49,47	47,02	161,42	1308,25	
5 день	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,3	225,5	54-1 о
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	390	17,2	19,8	27,2	361,9	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5 3
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,54	134,6	54-27 с
	Жаркое по домашнему из курицы	250	31,0	7,8	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:	790	44,35	21,56	85,04	723,2	
	Итого за день:	1180	61,55	41,36	112,24	1085,1	
6 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	54-19 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	3,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	440	10	6,3	38,8	270,6	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	80	0,68	3,8	2,8	47,4	54-3 3
	Суп харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26	204
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	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:	790	44,01	36,34	93,16	885,36	
	Итого за день:	1230	54,01	42,64	131,96	1155,96	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34,0	249,1	54-21 к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	3,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	440	11,8	11,1	57,9	385,5	
	ОБЕД						
	Салат из свежей капусты	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7 3
	Суп крестьянский с крупой	200	2,00	5,11	16,93	121,75	2015
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г
	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:	770	27,75	33,31	112,43	871,95	
	Итого за день:	1210	39,55	44,41	170,33	1257,45	
8 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	54-6 к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	19,64	41,1	54-3 гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	440	12,8	13,5	74,54	438,7	
	ОБЕД						
	Нарезка из свежих огурцов	80	0,46	3,8	1,42	40,38	54-23
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с

	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,8	8,9	7,6	176,5	54-11 р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11 г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Итого за обед:	810	29,09	25,2	91	734,82	
	Итого за день:	1250	41,89	38,7	165,54	1173,52	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2 гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	440	9,8	7,2	52,6	320,9	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5 3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2 с
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16 м
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	4,4	35,3	213,7	679
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	Пром.
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	25,8	72,36	№ 9/1
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед:	910	30,66	29,4	115,9	839,28	
	Итого за день:	1350	40,46	36,6	168,5	1160,18	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	14,3	22,2	20,5	150	284
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	3,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	Пром.
	Итого за завтрак:	390	18,8	24	41,4	286,4	
	ОБЕД						
	Нарезка из помидор	80	0,68	3,8	2,8	47,4	54-3 3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,52	10,24	13,71	163,8	54-7с
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	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:	740	50,15	25,04	97,81	782,2	
	Итого за день:	1130	68,95	49,04	139,21	1068,6	

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.