

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, 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК						
	Каша геркулес на молоке	150/10	7,65	9,23	33,37	247,5	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:	415	12,15	11,03	64,77	385,1	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,8	1,42	40,38	13
	Суп вермишелевый	200	15,52	10,24	13,71	163,8	208
	Тефтели мясные с рисом в соусе	80/60	11,83	13,1	15,61	228	286
	Гороховое пюре с маслом	150/10	17,4	4,07	38,1	235,5	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:	800	49,55	33,01	111	871,57	
	Итого за день:	1215	61,7	44,04	175,77	1256,67	
2 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная на молоке	150/10	4,52	4,07	35,46	147,75	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:	415	9,02	5,87	66,86	285,35	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	14
	Рассольник Ленинградский	200/10	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	150 75 75	4,04	6,2	23,63	121,5	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:	800	21,59	34,74	93,22	644,75	
	Итого за день:	1215	30,61	40,61	160,08	930,1	
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	200	5,49	4,22	13,06	107,8	206
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Макароны отварные	150/10	7,36	6,02	35,26	168,45	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:	760	37,48	33,73	107,35	692,23	
	Итого за день:	1160	51,48	43,33	191,75	1180,93	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная	150/10	9,86	9,36	50,6	244,56	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:	415	14,36	11,16	82	382,16	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	162	187
	Тефтели мясные в соусе	80/60	11,83	13,1	15,61	228	286
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9,94	7,48	47,78	230,44	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:	930	55,57	53,98	252,11	974,93	
	Итого за день:	1345	69,93	65,14	334,11	1357,09	
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	200	7,75	3,25	14	114	87
	Жаркое по домашнему	200	27,53	27,47	21,95	242,24	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:	700	40,35	36,52	77,46	601,73	
	Итого за день:	1055	52,7	47,38	112,07	864,26	
6 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	16,51	23,55	145,2	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:	455	11,69	22,74	54,95	282,8	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	14
	Суп харчо	200/10	1,81	4,91	125,25	161,84	170
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9,94	7,48	47,78	230,44	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:	790	43,45	40,48	209,39	871,48	
	Итого за день:	1245	55,14	63,22	264,34	1154,28	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша ячневая на молоке	150/10	7,3	9,3	34	186,82	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:	415	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	200	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	150/10	7,36	6,02	35,26	168,45	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:	800	26,54	29,28	112,61	772,24	
	Итого за день:	1215	38,34	40,38	178,01	1158,94	
8 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная	150/10	9,86	9,36	50,6	244,56	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:	420	14,36	11,16	87,6	395,26	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,8	1,42	40,38	13
	Суп с бобовыми	200/10	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	150/10	4,08	6,4	37,26	137,25	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:	790	32,4	26,43	102,39	683,6	
	Итого за день:	1210	46,76	37,59	189,99	1078,86	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая на молоке	150/10	4,09	6,07	36,98	147,75	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:	415	8,59	7,87	68,38	285,35	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16

	помидор						
	Борщ с капустой сметаной	200/10	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	150/10	8,8	5,84	47,02	213,7	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:	910	27,91	29,95	234,39	912,49	
	Итого за день:	1325	36,5	37,82	302,77	1197,84	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	5	5	18	150	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:	405	9,5	6,8	49,4	287,6	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	12
	Суп вермишелевый	200	19,4	12,8	17,14	163,8	208
	Плов из курицы	200	20,3	19	37,19	301,6	304
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22	92	
	Итого за обед:	700	44,88	37,6	96,53	714,4	
	Итого за день:	1105	54,38	44,4	145,93	1002	

