

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

Ярославцева А.В.

«01» марта 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
07-11 лет
2024-2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК						
	Каша ячневая	200	7,3	9,3	34,0	249,1	54-21к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за завтрак:	440	11,8	11,1	57,9	385,5	
	ОБЕД						
	Борщ из капусты со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81,0	54-1хн
	Итого за обед:	460	11,65	8,8	56,0	359,62	
Итого за день:		900	23,45	19,9	113,9	745,12	
2 день	ЗАВТРАК						
	Каша молочная геркулес	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн
	Итого за завтрак:	440	16,7	18,1	62,8	486,6	
	ОБЕД						
	Биточки	100	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м
	Капуста тушеная с картофельным пюре	75/75	3,35	5,5	17,1	132,25	54-11г 54-8г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за обед:	510	23,7	21,3	62,1	544,75		
Итого за день:		950	40,4	39,4	124,9	1031,35	
3 день	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за завтрак:	440	9,7	8,3	52,3	330,1	
	ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1,0	8,8	6,8	111,8	54-16з	

	Гуляш из курицы	100	16,9	8,2	4,0	132,0	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	19,8	81,0	54-1хн
	Итого за обед:	610	33,05	26,6	92,6	728,1	
	Итого за день:	1050	42,75	34,9	144,9	1058,2	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за завтрак:	440	12,7	12,6	62,4	419,9	
	ОБЕД						
	Гороховое пюре с маслом	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за обед:	580	43,35	22,0	87,3	730,5	
	Итого за день:	1020	56,05	34,6	149,7	1150,4	
5 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный	200	5,5	5,58	17,72	143,02	54-19к
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за завтрак:	440	10,0	7,38	41,62	279,42	
	ОБЕД						
	Салат свекольный	100	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з
	Жаркое по -домашнему	250	31,0	7,75	22,0	282,1	54-28м
	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Итого за обед:	610	43,35	19,35	68,3	629,7	
	Итого за день:	1050	53,35	26,73	109,92	909,12	
6 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	440	9,8	7,5	49,2	310,7	
	ОБЕД						
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м

	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Итого за обед:	460	33,95	11,0	81,3	571,0	
	Итого за день:	900	43,75	18,5	130,5	881,7	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша вязкая пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	54-6к
	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	440	17,2	17,9	67,4	504,8	
	ОБЕД						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,4	54-34з
	Гуляш из курицы	100	16,9	8,2	4,0	132,0	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	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за обед:	610	31,65	23,6	79,7	642,6	
	Итого за день:	1050	48,85	41,5	147,1	1147,4	
8 день	ЗАВТРАК						
	Макароны с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за завтрак:	440	15,0	11,4	62,1	417,3	
	ОБЕД						
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с
	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:	460	13,33	7,5	64,38	389,54	
	Итого за день:	900	28,33	18,9	126,48	806,84	
9 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	150	12,7	18,0	3,3	225,5	54-1о
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итог за завтрак:	390	17,2	19,8	27,2	361,9	
	ОБЕД						
	Рыба тушеная с овощами (минтай)	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г

	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	Итого за обед:	530	26,55	17,6	73,1	567,8	
	Итого за день:	920	43,75	37,4	100,3	929,7	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	11,1	15,0	5,2	201,0	54-3о
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	390	15,6	16,8	29,1	337,4	
	ОБЕД						
	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Итого за обед:	530	30,45	26,8	77,7	683,2	
	Итого за день:	920	46,05	43,6	106,8	1020,6	

Список используемой литературы:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ

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)

