

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МБОУ  
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

\_\_\_\_\_ Ярославцева А.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
07-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша ячневая	150	7,3	9,3	34,0	186,83	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>11,8</b>	<b>11,1</b>	<b>65,4</b>	<b>324,43</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	162,00	187-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,29	
	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,33	4,66	79	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>9,43</b>	<b>13,94</b>	<b>180,77</b>	<b>499,69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>980</b>	<b>21,23</b>	<b>25,04</b>	<b>246,17</b>	<b>824,12</b>		
2 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная геркулес	150	10,2	12,3	44,5	247,5	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	7,0	4,6	19,4	154,0	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>21,5</b>	<b>18,7</b>	<b>81,3</b>	<b>511,1</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Котлета с соусом	100/60	15,55	15,55	15,7	228,75	608-2005
	Капуста тушеная с картофельным пюре	75/75	3,89	7,52	41,65	175,39	170-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>26,09</b>	<b>25,77</b>	<b>97,45</b>	<b>596,54</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>960</b>	<b>47,59</b>	<b>44,47</b>	<b>178,75</b>	<b>1107,64</b>		
3 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Запеканка вермишелевая	150	7,5	7,85	33,58	177,37	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>7,85</b>	<b>47,58</b>	<b>205,37</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
Гуляш из курицы	100/50	10,2	4,2	10,0	116,0		

	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	230,44	679-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>26,63</b>	<b>14,38</b>	<b>108,64</b>	<b>605,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>920</b>	<b>34,33</b>	<b>22,23</b>	<b>156,22</b>	<b>810,5</b>	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	13,15	12,48	67,46	229,56	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>17,65</b>	<b>14,28</b>	<b>98,86</b>	<b>367,16</b>	
	ОБЕД						
	Гороховое пюре с маслом	150/10	23,2	5,43	50,8	235,5	270-2004
	Тефтели мясные в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	286-2010
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,29	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>44,47</b>	<b>24,51</b>	<b>121,18</b>	<b>779,19</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>980</b>	<b>62,12</b>	<b>38,79</b>	<b>220,04</b>	<b>1146,35</b>	
5 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный	200	7,19	16,51	23,55	145,2	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>11,69</b>	<b>18,31</b>	<b>54,95</b>	<b>282,8</b>	
	ОБЕД						
	Салат свекольный	100	1,8	2,4	10,5	69,5	
	Жаркое по домашнему	250	34,5	10,8	28,8	284,75	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>44,11</b>	<b>15,9</b>	<b>94,42</b>	<b>640,17</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1050</b>	<b>55,8</b>	<b>34,21</b>	<b>149,37</b>	<b>922,97</b>	
6 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	150	4,52	4,07	35,46	147,75	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный с маслом	40 15	4,3	14,1	18,55	222,1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>9,2</b>	<b>18,17</b>	<b>68,01</b>	<b>397,85</b>	

ОБЕД							
	Плов из курицы	200	20,3	19	37,19	301,6	
	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>460</b>	<b>26,95</b>	<b>21,9</b>	<b>85,29</b>	<b>558,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>865</b>	<b>35,97</b>	<b>40,07</b>	<b>153,3</b>	<b>955,85</b>	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная с маслом	150/10	8,15	12,72	39,72	221,04	
	Какао	200	7,0	4,6	19,4	154,0	943-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>19,45</b>	<b>19,12</b>	<b>76,52</b>	<b>484,64</b>	
	ОБЕД						
	Салат мозаика	100	1,83	2,83	8,06	69,3	
	Гуляш из курицы	100/50	10,2	4,2	10,0	116,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	230,44	679-2005
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943 - 2005
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>28,62</b>	<b>17,21</b>	<b>105,94</b>	<b>608,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1060</b>	<b>48,07</b>	<b>36,33</b>	<b>182,46</b>	<b>1092,78</b>	
8 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005
	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						
	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,33	4,66	79	
	Рыба запеченная с овощами	70/50	18,03	10,21	8,49	195,0	
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	37,26	137,25	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943 - 2005
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>29,89</b>	<b>25,64</b>	<b>116,15</b>	<b>603,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>42,24</b>	<b>36,5</b>	<b>150,76</b>	<b>866,18</b>	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная на	150	13,15	12,48	67,46	229,56	

	молоке						
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943 - 2005
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>17,65</b>	<b>14,28</b>	<b>98,86</b>	<b>367,16</b>	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,95	6,33	3,51	73,1	43-2004
	Суп гороховый	200	5,49	4,22	13,06	107,08	
	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>560</b>	<b>13,09</b>	<b>13,45</b>	<b>64,67</b>	<b>436,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>30,74</b>	<b>27,73</b>	<b>163,53</b>	<b>803,74</b>	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	5	5	18	150	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943 - 2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>9,5</b>	<b>6,8</b>	<b>49,4</b>	<b>287,6</b>	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов	100	0,76	6,3	2,37	67,3	
	Тефтели мясные в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	
	Макароны отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>30,71</b>	<b>31,4</b>	<b>112,27</b>	<b>806,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1160</b>	<b>40,21</b>	<b>38,2</b>	<b>161,64</b>	<b>1094,27</b>	

