

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ  
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

\_\_\_\_\_  
Ярославцева А.В.

**ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С 07-11 ЛЕТ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша пшеничная	150/10	9,86	9,36	50,6	229,56	168-2010
	Какао	200/20	7,0	4,6	19,4	154,0	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>21,16</b>	<b>15,76</b>	<b>87,4</b>	<b>493,16</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16-2010
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,81	4,91	125,25	162,5	187-2005
	Тефтели мясные с соусом	80/60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010
	Каша гречневая	150	9,94	7,48	47,78	230,45	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,29	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>25,93</b>	<b>28,22</b>	<b>238,81</b>	<b>858,73</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>47,09</b>	<b>43,98</b>	<b>326,21</b>	<b>1351,89</b>		
2 день	<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша манная на молоке	150/10	4,52	4,07	35,46	147,75	168-2010
	Чай с сахаром	200/15	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>400</b>	<b>9,02</b>	<b>5,87</b>	<b>66,86</b>	<b>285,35</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	
	Рассольник Ленинградский	200/10	2,00	5,11	16,93	101,75	197-2005
	Котлета рыбная с соусом	100/50	14,09	6,0	12,93	205,3	ТТК2758
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	37,26	137,25	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>25,35</b>	<b>23,31</b>	<b>109,32</b>	<b>696,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1210</b>	<b>34,37</b>	<b>29,18</b>	<b>176,18</b>	<b>981,65</b>	

3 день	ЗАВТРАК						
	Омлет	80	8,5	5,6	2,1	94,9	
	какао	200/20	7,0	4,6	19,4	154,0	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>15,9</b>	<b>10,6</b>	<b>31,3</b>	<b>295,9</b>	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,8	1,42	40,38	
	Суп с бобовыми	200	5,49	4,22	13,06	107,8	
	Котлета в соусе	80/50	7,78	13,22	7,85	183	608-2005
	Макароны отварные	150/10	7,36	6,02	35,26	153,45	688-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>25,59</b>	<b>29,06</b>	<b>88,99</b>	<b>622,23</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1180</b>	<b>41,49</b>	<b>39,66</b>	<b>120,29</b>	<b>918,13</b>	
4 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	5,0	5,0	18,0	150,0	
	Чай с сахаром	200/15	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>390</b>	<b>9,5</b>	<b>6,8</b>	<b>49,4</b>	<b>287,6</b>	
	ОБЕД						
	Салат из помидор	60	0,68	3,8	2,8	47,4	
	Суп вермишелевый	200	19,4	12,8	17,14	163,8	
	Жаркое по домашнему	200	27,53	27,47	21,95	201,98	436-2004
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,0	92,00	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>52,11</b>	<b>46,07</b>	<b>81,29</b>	<b>614,78</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1090</b>	<b>61,61</b>	<b>52,87</b>	<b>130,69</b>	<b>902,38</b>	
5 день	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая на молоке	150/10	4,09	6,07	36,98	147,00	168 - 2005
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14,0	28	943 - 2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>8,59</b>	<b>7,87</b>	<b>68,38</b>	<b>284,6</b>	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и помидор	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16-2010
	Суп рыбный	200	7,75	3,25	14	104	

	Тефтели мясные в соусе	80/60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010
	Макароны отварные	150/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	19,64	41,1	269-1996
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>29,05</b>	<b>24,7</b>	<b>100,12</b>	<b>694,19</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>37,64</b>	<b>32,57</b>	<b>168,5</b>	<b>978,79</b>	