

УТВЕРЖДАЮ :
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
12-14 ЛЕТ

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	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Итого за завтрак:	440	11,8	11,1	65,4	386,7	
	ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	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	
	Итого за обед:	640	9,43	13,94	180,77	540,19	
Итого за день:	1080	21,23	25,04	246,17	926,89		
2 день	ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулес	200	10,2	12,3	44,5	330		
Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6		
Кофейный напиток с молоком	200	7,0	4,6	19,4	154,0		
Итого за завтрак:	440	21,5	18,7	81,3	593,6		
ОБЕД							
Котлета с соусом	100/60	15,55	15,55	15,7	228,75	608-2005	
Капуста тушеная с картофельным пюре	100/100	3,89	7,52	41,65	233,85	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	
Итого за обед:	620	26,09	25,77	97,45	655,00		
Итого за день:	1060	47,59	44,47	178,75	1248,6		
3 день	ЗАВТРАК						
Запеканка вермишелевая	200	7,5	7,85	33,58	236,5		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943-2005	
Итого за завтрак:	400	7,7	7,85	47,58	264,5		
ОБЕД							
Гуляш из курицы	100/50	10,2	4,2	10,0	116,0		

	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	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	
	Итого за обед:	610	26,63	14,38	108,64	681,95	
	Итого за день:	1010	34,33	22,23	156,22	946,45	
4 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	13,15	12,48	67,46	306,08	
	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
	Итого за завтрак:	450	17,65	14,28	98,86	443,68	
	ОБЕД						
	Гороховое пюре с маслом	200/10	23,2	5,43	50,8	314,00	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	
	Итого за обед:	630	44,47	24,51	121,18	857,69	
	Итого за день:	1080	62,12	38,79	220,04	1301,37	
5 день	ЗАВТРАК						
	Суп молочный	250	7,19	16,51	23,55	181,5	
	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
	Итого за завтрак:	490	11,69	18,31	54,95	319,1	
	ОБЕД						
	Салат свекольный	100	1,8	2,4	10,5	69,5	
	Жаркое по домашнему	300	34,5	10,8	28,8	341,7	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Итого за обед:	660	44,11	15,9	94,42	697,12	
	Итого за день:	1150	55,8	34,21	149,37	1016,22	
6 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный с маслом	40 15	4,3	14,1	18,55	222,1	
	Итого за завтрак:	465	9,2	18,17	68,01	447,1	

ОБЕД							
	Плов из курицы	250	20,3	19	37,19	377	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22	92	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Итого за обед:	510	26,95	21,9	85,29	633,4	
	Итого за день:	975	35,97	40,07	153,3	1080,5	
7 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная с маслом	200	8,15	12,72	39,72	294,72	
	Какао	200	7,0	4,6	19,4	154,0	943-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	440	19,45	19,12	76,52	558,32	
	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	200	9,94	7,48	47,78	307,26	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
	Итого за обед:	710	28,62	17,21	105,94	684,96	
	Итого за день:	1150	48,07	36,33	182,46	1243,28	
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	
	Итого за завтрак:	340	12,35	10,86	34,61	262,53	
	ОБЕД						
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Рыба запеченная с овощами	70/50	18,03	10,21	8,49	195,0	
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	37,26	183,0	
	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
	Итого за обед:	680	30,17	24,39	94,87	657,8	
	Итого за день:	1020	42,52	35,25	129,48	920,33	
9 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная на молоке	200	13,15	12,48	67,46	306,08	

	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
	Итого за завтрак:	440	17,65	14,28	98,86	443,68	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,95	6,33	3,51	73,1	43-2004
	Суп гороховый	250	5,49	4,22	13,06	133,85	
	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:	610	13,09	13,45	64,67	463,35	
	Итого за день:	1050	30,74	27,73	163,53	907,03	
10 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	200	5	5	18	200	
	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	
	Итого за завтрак:	440	9,5	6,8	49,4	337,6	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов	100	0,76	6,3	2,37	67,3	
	Тефтели мясные с рисом в соусе	100/60	14,78	16,38	19,52	285,00	
	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	
	Хлеб пшеничный	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Итого за обед:	720	30,71	31,4	112,27	862,82	
	Итого за день:	1160	40,21	38,2	161,67	1200,42	

