

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ
«БЕЛОЯРСКАЯ СОШ»

_____ Ярославцева А.В.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная	150/10	9,86	9,36	50,6	306,08	168-2010
	Какао	200/20	7,0	4,6	19,4	154,0	
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	390	21,16	15,76	87,4	569,68	
	ОБЕД						
	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	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010
	Каша гречневая	150	29,66	25,37	62,54	200,0	
	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	
	Итого за обед:	880	45,65	46,11	253,57	828,28	
Итого за день:		1270	66,81	61,87	340,97	1397,96	
2 день	ЗАВТРАК						
	Каша манная на молоке	150/10	4,52	4,07	35,46	147,00	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	
	Итого за завтрак:	415	9,02	5,87	66,86	284,6	
	ОБЕД						
	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	183,0	
	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:	810	25,35	33,61	176,18	739,05	
	Итого за день:	1225	34,37	39,48	243,04	1023,65	
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	
	Итого за завтрак:	400	15,9	10,6	31,3	295,9	
	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	50/50	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005
	Макаронны отварные	150/10	7,36	6,02	35,26	204,6	688-2005
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	
	Итого за обед:	760	25,59	29,06	88,99	604,76	
	Итого за день:	1160	41,49	39,66	120,29	900,66	
4 день	ЗАВТРАК						
	Запеканка картофельная	150	5,0	5,0	18,0	150	
	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	
	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	
	Суп вермишелевый	200	19,4	12,8	17,14	204,75	
	Жаркое по домашнему	200	27,53	27,47	21,95	252,48	436-2004
	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:	700	52,11	46,07	81,29	706,23	
	Итого за день:	1105	61,61	52,87	130,69	993,83	
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	
	Итого за завтрак:	415	8,59	7,87	68,38	284,6	
	ОБЕД						
	Салат из огурцов и	60	0,57	3,8	2,11	43,89	16-2010

	помидор						
	Суп рыбный	200	7,75	3,25	14	104	
	Тефтели мясные в соусе	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010
	Макароны отварные	150/10	7,36	6,02	35,26	174,6	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
	Итого за обед:	800	29,05	24,7	100,12	644,19	
	Итого за день:	1215	37,64	32,57	168,5	928,79	