

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «БСШ» № 1»
_____ Е.К. Пешкова
« ____ » _____ 2024-2025г

**Примерное десятидневное
меню для бесплатного
питания учащихся с 5 по 11
класс и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
в муниципальном
бюджетном
общеобразовательном
учреждении
«Белоярская средняя
общеобразовательная
школа № 1»**

(из расчета 100 руб. 00 коп на человека)

Меню

НА 1-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>140</i>	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	<i>1/250</i>	<i>6,6</i>	<i>6,0</i>	<i>24,2</i>	<i>184,0</i>
<i>297</i>	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>1/200</i>	<i>11,46</i>	<i>7,35</i>	<i>50,05</i>	<i>337,3</i>
<i>173</i>	<i>Котлеты студенческие</i>	<i>1/90</i>	<i>12,7</i>	<i>14,8</i>	<i>10,6</i>	<i>230,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>685</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>36,0</i>
		<i>итого</i>	<i>36,16</i>	<i>30,25</i>	<i>121,15</i>	<i>936,5</i>

МЕНЮ

НА 2-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	У	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>44</i>	<i>свекольник</i>	<i>1/250</i>	<i>2,3</i>	<i>4,9</i>	<i>14,9</i>	<i>117,0</i>
<i>520</i>	<i>Картофельное пюре</i>	<i>1/200</i>	<i>4,1</i>	<i>6,4</i>	<i>26,7</i>	<i>188,0</i>
<i>178</i>	<i>Голубцы ленивые</i>	<i>1/80/40</i>	<i>7,0</i>	<i>6,3</i>	<i>7,6</i>	<i>118,0</i>
<i>685</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>36,0</i>
		<i>итого</i>	<i>18,4</i>	<i>18,4</i>	<i>83,5</i>	<i>586,2</i>

МЕНЮ

НА 3-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	у	
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	6,2	8,8	103,0
492	Плов из курицы	1/200	19,87	25,33	32,13	436,0
произв	Кисель с витаминами	1/200	0,08	0,0	25,8	102,6
		итого	26,75	32,33	91,93	768,8

МЕНЮ

НА 4-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	у	
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
5	Суп кудрявый	1/250	7,2	7,3	18,5	174,0
332	Макаронные изделия отварные	1/200	7,03	4,76	43,24	251,89
148	Бефстроганов из отварного мяса	1/100	16,2	15,1	2,1	245,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	34,9	27,6	94,9	815,2

МЕНЮ

НА 5-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>110</i>	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	<i>1/200</i>	<i>1,47</i>	<i>3,92</i>	<i>9,4</i>	<i>78,72</i>
<i>297</i>	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>1/200</i>	<i>11,46</i>	<i>7,35</i>	<i>50,05</i>	<i>337,3</i>
<i>159</i>	<i>Зразы «школьные»</i>	<i>1/90</i>	<i>12,5</i>	<i>18,4</i>	<i>11,3</i>	<i>266,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>произв</i>	<i>Напиток витаминный</i>	<i>1/200</i>				
		<i>итого</i>	<i>30,64</i>	<i>31,77</i>	<i>97,95</i>	<i>831,22</i>

МЕНЮ

НА 6-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>135</i>	<i>Суп из овощей</i>	<i>1/250</i>	<i>1,9</i>	<i>3,5</i>	<i>10,7</i>	<i>86,0</i>
<i>448</i>	<i>Рис отварной</i>	<i>1/200</i>	<i>5,0</i>	<i>8,0</i>	<i>50,4</i>	<i>302,0</i>
<i>205</i>	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	<i>1/90</i>	<i>13,6</i>	<i>19,6</i>	<i>13,7</i>	<i>289,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>382</i>	<i>Какао с молоком (витаминное)</i>	<i>1/200</i>	<i>3,6</i>	<i>3,3</i>	<i>13,7</i>	<i>100,0</i>
		<i>итого</i>	<i>29,3</i>	<i>36,5</i>	<i>115,7</i>	<i>926,2</i>

МЕНЮ

НА 7-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
181	Уха рыбацкая	1/200/30	8,7	4,2	10,3	117,0
181	Картофельное пюре с морковью	1/200/7	3,7	8,8	22,7	192,0
462	Тефтели из свинины с рисом	1/60/30	6,9	11,1	8,8	165,0
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
		итого	24,3	25,0	97,2	724,2

МЕНЮ

НА 8-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
132	Рассольник ленинградский	1/250	2,4	5,7	15,7	130,0
332	Макаронные изделия отварные	1/200	7,03	4,76	43,24	251,89
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,5	17,1	3,4	221,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	27,93	28,36	96,64	766,09

МЕНЮ

НА 9-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	ОБЕД					
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>139</i>	<i>Суп картофельный с бобовыми и гренками</i>	<i>1/200/15</i>	<i>6,1</i>	<i>4,0</i>	<i>25,9</i>	<i>173,0</i>
<i>436</i>	<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>1/240</i>	<i>24,0</i>	<i>24,2</i>	<i>21,6</i>	<i>407,0</i>
<i>389</i>	<i>Сок яблочный</i>	<i>1/200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>24,44</i>	<i>101,6</i>
		<i>итого</i>	<i>35,9</i>	<i>29,0</i>	<i>97,14</i>	<i>808,8</i>

МЕНЮ

НА 10-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
<i>произ</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>2/30</i>	<i>4,8</i>	<i>0,8</i>	<i>25,2</i>	<i>127,2</i>
<i>134</i>	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	<i>1/250</i>	<i>2,3</i>	<i>5,5</i>	<i>12,7</i>	<i>115,0</i>
<i>450</i>	<i>Рис с овощами</i>	<i>1/200</i>	<i>4,6</i>	<i>16,8</i>	<i>42,4</i>	<i>348,0</i>
<i>163</i>	<i>Котлета «здоровье»</i>	<i>1/100</i>	<i>15,2</i>	<i>13,2</i>	<i>8,8</i>	<i>218,0</i>
<i>593</i>	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
<i>685</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>36,0</i>
		<i>итого</i>	<i>27,5</i>	<i>37,6</i>	<i>100,2</i>	<i>866,2</i>