

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Белоярская средняя образовательная школа № 1»
Е.К. Пешкова
Приказ № 259 от 26 августа 2024



**Примерное десятидневное меню для
свободной продажи в Муниципальном
Бюджетном Общеобразовательном
учреждении Белоярская «СОШ №1»**

**МЕНЮ
НА 1-Й ДЕН**

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	завтрак					
произ	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
340	Омлет натуральный	1/200/10	19,4	31,6	3,5	375,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/180/5	7,2	9,1	30,8	239,0
		итого	29,2	41,1	81,2	713,6
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
19	Салат из свежих помидоров	1/100	0,9	5,0	4,8	71,0
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	6,6	6,0	24,2	184,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,46	7,35	50,05	337,3
173	Котлеты студенческие	1/90	12,7	14,8	10,6	230,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	37,06	35,25	125,95	1007,0
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
280	Оладьи с молоком сгущенным	1/100/20	9,1	8,4	49,9	315,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/15	6,4	12,5	14,6	201,0

446	<i>Кекс столичный</i>	<i>1/50</i>	<i>2,8</i>	<i>10,46</i>	<i>30,2</i>	<i>226,</i>
-----	-----------------------	-------------	------------	--------------	-------------	-------------

**МЕНЮ
НА 2-Й ДЕНЬ**

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	1/30/15	2,4	12,7	14,6	186,
327	Каша молочная « дружба»	1/200	5,62	8,11	31,24	222,
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,
		итого	8,22	20,81	54,94	444,
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	1/60	1,1	3,1	6,1	59,
44	свекольник	1/250	2,3	4,9	14,9	117
520	Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	26,7	188
178	Голубцы ленивые	1/80/40	7,0	6,3	7,6	118
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,
		итого	19,5	21,5	89,6	644,
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	10,
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	12,
89	Сельдь с луком	1/35/7	3,7	8,6	1,1	98
332	Макаронные изделия отварные	1/200	7,03	4,76	43,24	251
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22
738	Пирожки печеные с мясом	1/100	14,3	10,6	29,6	27
738	Пирожки печеные с капустой	1/100	6,9	7,9	31,8	23

МЕНЮ
НА 3-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	у	
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/15	6,4	12,5	14,6	201,0
311	Каша манная молочная жидкая	1/200	5,94	8,0	29,51	216,22
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	12,54	20,5	53,21	453,22
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
21	Салат «здоровье»	1/100	1,4	4,5	6,0	75,0
246	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/30	0,24	0,06	0,54	4,2
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
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	28,51	36,89	81,73	781,4
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6

произв	<i>Кисель с витаминами</i>	<i>1/200</i>	<i>0,08</i>	<i>0,0</i>	<i>25,8</i>	<i>102,6</i>
297	<i>Каши гречневая рассыпчатая</i>	<i>1/200</i>	<i>11,46</i>	<i>7,35</i>	<i>50,05</i>	<i>337,3</i>
306	<i>Биточки рубленые из птицы (паровые)</i>	<i>1/80</i>	<i>16,8</i>	<i>18,1</i>	<i>10,0</i>	<i>272,0</i>
593	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
741	<i>ватрушки</i>	<i>1/75</i>	<i>8,7</i>	<i>5,2</i>	<i>29,6</i>	<i>204,0</i>
413	<i>Пицца школьная</i>	<i>1/100</i>	<i>9,9</i>	<i>11,1</i>	<i>27,6</i>	<i>256,0</i>

МЕНЮ
НА 4-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
		2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
произ	Хлеб пшеничный					
		1/200/30	37,1	27,3	49,2	595,0
366	Запеканка из творога					
		180/5	6,7	8,2	30,0	223,0
311	Каша пшенная молочная жидкая					
		1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
685	Чай с сахаром					
		итого	48,8	37,0	113,5	981,2
	ОБЕД					
		2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
произ	Хлеб пшеничный					
		1/60	0,8	1,5	4,6	38,0
71	Винегрет овощной					
		1/250	7,2	7,3	18,5	174,0
5	Суп кудрявый					
		1/200	7,03	4,76	43,24	251,89
332	Макаронные изделия отварные					
		1/100	16,2	15,1	2,1	245,0
148	Бефстроганов из отварного мяса					
		1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
685	Чай с сахаром					
		итого	35,7	29,1	99,5	853,2
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					

[illegible]

МЕНЮ
НА 5-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	ЗАВТРАК					
2	Бутерброд с повидлом	1/30/15/40	2,4	11,2	37,0	258,0
302	Каша ячневая молочная вязкая	1/200	6,7	7,78	34,81	243,24
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	9,3	18,98	80,91	537,24
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
16	Салат из свежих огурцов	1/60	0,4	2,9	1,8	36,0
110	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,47	3,92	9,4	78,72
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,46	7,35	50,05	337,3
159	Зразы «школьные»	1/90	12,5	18,4	11,3	266,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	31,23	34,67	108,85	903,22
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6
произв	Напиток витаминный	1/200				

779	<i>Булочка молочная</i>	<i>1/50</i>	<i>4,7</i>	<i>1,1</i>	<i>25,9</i>	<i>137,0</i>
338	<i>Котлеты рыбные</i>	<i>1/90</i>	<i>14,0</i>	<i>10,6</i>	<i>13,4</i>	<i>207,0</i>
3	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<i>1/30/10/15</i>	<i>6,4</i>	<i>12,5</i>	<i>14,6</i>	<i>201,0</i>

МЕНЮ

НА 6-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	1/30/15	2,4	12,7	14,6	186,0
288	Драчена	1/150	16,3	20,7	8,1	285,0
302	Каша кукурузная молочная вязкая	1/200	6,38	6,92	39,89	238,92
376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	15,0	60,0
		итого	25,18	40,32	77,59	769,92
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
24	Салат «Мазайка»	1/60	0,9	4,5	5,6	67,0
135	Суп из овощей	1/250	1,9	3,5	10,7	86,0
448	Рис отварной	1/200	5,0	8,0	50,4	302,0
205	Котлеты рубленые из птицы	1/90	13,6	19,6	13,7	289,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	26,8	37,7	116,7	929,2
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					

389	<i>Сок яблочный</i>	<i>1/200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>24,44</i>	<i>101,6</i>
639	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>1/200</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>30,9</i>	<i>123,0</i>
374	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	<i>1/100</i>	<i>9,5</i>	<i>4,9</i>	<i>4,7</i>	<i>101,0</i>
277	<i>Блинчики с яблочным фаршем</i>	<i>1/100/4</i>	<i>6,1</i>	<i>7,4</i>	<i>37,8</i>	<i>245,0</i>
3	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<i>1/30/10/15</i>	<i>6,4</i>	<i>12,5</i>	<i>14,6</i>	<i>201,0</i>

МЕНЮ
НА 7-Й ДЕНЬ

[illegible]

	<i>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</i>					
389	<i>Сок яблочный</i>	<i>1/200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>24,44</i>	<i>101,6</i>
639	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>1/200</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>30,9</i>	<i>123,0</i>
534	<i>Капуста тушеная</i>	<i>1/200</i>	<i>4,5</i>	<i>6,4</i>	<i>18,4</i>	<i>158,0</i>
738	<i>Пирожки печеные с картофелем</i>	<i>1/100</i>	<i>6,1</i>	<i>5,9</i>	<i>35,1</i>	<i>224,0</i>
746	<i>Пирог с рыбными консервами</i>	<i>1/100</i>	<i>10,3</i>	<i>8,8</i>	<i>38,4</i>	<i>280,0</i>
297	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	<i>1/180/5</i>	<i>5,5</i>	<i>4,7</i>	<i>38,0</i>	<i>229,0</i>

МЕНЮ
НА 8-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
2	Бутерброд с повидлом	1/30/15/40	2,4	11,2	37,0	258,0
311	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	7,24	8,22	35,24	240,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	9,84	19,42	81,54	536,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/60	2,0	4,2	7,0	77,0
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	29,93	32,56	103,64	843,09
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6

686	<i>Чай с лимоном</i>	<i>1/200</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>9,3</i>	<i>38,0</i>
639	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>1/200</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>30,9</i>	<i>123,0</i>
806	<i>Коржики молочные</i>	<i>1/100</i>	<i>6,5</i>	<i>10,7</i>	<i>61,5</i>	<i>370,0</i>

МЕНЮ
НА 9-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
311	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	4,86	7,89	29,94	211,89
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	9,86	8,69	64,24	375,09
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,5	0,3	2,4	40,0
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	1/200/15	6,1	4,0	25,9	173,0
436	Жаркое по-домашнему	1/240	24,0	24,2	21,6	407,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	35,6	29,3	84,2	783,2
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6

МЕНЮ
НА 9-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
311	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	4,86	7,89	29,94	211,89
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	9,86	8,69	64,24	375,09
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,5	0,3	2,4	40,0
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	1/200/15	6,1	4,0	25,9	173,0
436	Жаркое по-домашнему	1/240	24,0	24,2	21,6	407,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	35,6	29,3	84,2	783,2
	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6

379	<i>Кофейный напиток</i>	<i>1/200</i>	<i>3,0</i>	<i>2,8</i>	<i>16,6</i>	<i>101,0</i>
448	<i>Рис отварной</i>	<i>1/200</i>	<i>5,0</i>	<i>8,0</i>	<i>50,4</i>	<i>302,0</i>
205	<i>Котлеты рубленные из птицы</i>	<i>1/90</i>	<i>13,6</i>	<i>19,6</i>	<i>13,7</i>	<i>289,0</i>
593	<i>Соус томатный</i>	<i>1/30</i>	<i>0,4</i>	<i>1,3</i>	<i>2,0</i>	<i>22,0</i>
413	<i>Пицца школьная</i>	<i>1/100</i>	<i>9,9</i>	<i>11,1</i>	<i>27,6</i>	<i>256,0</i>

МЕМО

НА 10-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГИЧЕСКОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с сыром	1/30/15	6,2	4,2	14,2	124
302	Каша кукурузная молочная вязкая	1/200	6,38	6,92	39,89	238,
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,
		<i>итого</i>	12,78	11,12	63,19	398,
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127
75	Салат с сыром	1/60	5,6	7,2	3,2	104
134	Суп крестьянский с крупой	1/250	2,3	5,5	12,7	115
450	Рис с овощами	1/200	4,6	16,8	42,4	348
163	Котлета «здоровье»	1/100	15,2	13,2	8,8	218
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,
		<i>итого</i>	33,1	44,8	103,4	976

	ДОПОЛНИТЕЛЬНО					
389	<i>Сок яблочный</i>	<i>1/200</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>24,44</i>	<i>101,</i>
382	<i>Какао с молоком (витаминное)</i>	<i>1/200</i>	<i>3,6</i>	<i>3,3</i>	<i>13,7</i>	<i>100,</i>
332	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>1/200</i>	<i>7,03</i>	<i>4,76</i>	<i>43,24</i>	<i>251,8</i>
446	<i>Кекс столичный</i>	<i>1/50</i>	<i>2,8</i>	<i>10,46</i>	<i>30,2</i>	<i>226,</i>