

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

**Примерное десятидневное
меню для питания в
школьной столовой
обучающихся в
муниципальном бюджетном
общеобразовательном
учреждении «Белоярская
средняя
общеобразовательная
школа №1» из с. Палочка и
пищевая ценность
приготавливаемых блюд.**

(из расчёта 100 рубля 00 коп)

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	НА 1-Й ДЕНЬ					
	завтрак					
3	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/15	6,4	12,5	14,6	201,0
340	Омлет натуральный	1/150/5	14,6	21,6	2,6	263,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
338	яблоко	1/150	0,6	0,0	9,45	78,0
	итого	535	21,8	34,1	35,75	578,0
	НА 2-Й ДЕНЬ					
произ	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
520	Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
178	Голубцы ленивые	1/70/30	6,0	5,2	6,2	98,0
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6
	итого	530	13,5	6,8	69,44	451,2
	НА 3-Й ДЕНЬ					
произв	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
492	Плов из курицы	1/250	24,0	28,8	42,4	533,0
246	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/30	0,24	0,06	0,54	4,2
произ	Кисель с витаминами	1/200	0,08	0,0	25,8	102,6
	итого	510	26,72	29,26	81,34	703,4
	НА 4-Й ДЕНЬ					
произв	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
332	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
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	515	25,3	19,9	63,8	577,6
	НА 5-Й ДЕНЬ					
произв	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
297	Каши гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
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
произв	Напиток витаминный	1/200				
	итого	535	25,9	26,9	72,2	663,6
	НА 6-Й ДЕНЬ					
произв	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6

448	<i>Рис отварной</i>	1/200	5,0	8,0	50,4	302,0
205	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	1/90	13,6	19,6	13,7	289,0
593	<i>Соус томатный</i>	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
382	<i>Какао с молоком (витаминное)</i>	1/200	3,6	3,3	13,7	100,0
	<i>итого</i>	550	25,0	32,6	92,4	776,6
	НА 7-Й ДЕНЬ					
<i>произв</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
181	<i>Картофельное пюре с морковью</i>	1/180	3,3	7,0	20,4	164,0
462	<i>Тефтели из свинины с рисом</i>	1/60/30	6,9	11,1	8,8	165,0
639	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
	<i>итого</i>	500	13,1	18,6	72,7	515,6
	НА 8-Й ДЕНЬ					
<i>произв</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
332	<i>Макаронные изделия отварные</i>	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
290	<i>Птица тушеная в соусе</i>	1/50/50	13,5	17,1	3,4	221,0
686	<i>Чай с лимоном</i>	1/200/7	0,2	0,0	9,3	38,0
<i>произв</i>	<i>круассан</i>	1/45				
	<i>итого</i>	567	22,6	21,9	65,3	555,6
	НА 9-Й ДЕНЬ					
<i>произв</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
436	<i>Жаркое по-домашнему</i>	1/240	24,0	24,2	21,6	407,0
379	<i>Кофейный напиток</i>	1/200	3,0	2,8	16,6	101,0
341	<i>мандарин</i>	1/80	0,48	0,0	6,0	130,4
	<i>итого</i>	550	29,88	27,4	56,8	702,0
	НА 10-Й ДЕНЬ					
<i>произв</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
450	<i>Рис с овощами</i>	1/200	4,6	16,8	42,4	348,0
163	<i>Котлета «здоровье»</i>	1/100	15,2	13,2	8,8	218,0
593	<i>Соус томатный</i>	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	<i>Чай с сахаром</i>	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
<i>произв</i>	<i>пирожное</i>	1/32				
	<i>итого</i>	560	22,8	31,7	74,9	687,6