

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Бочкаревская СОШ имени Героя Советского Союза Д.И. Шкурата»
Н.В. Забинчук
11 августа 2024 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

бесплатного горячего питания обучающихся
МБОУ «Бочкаревская СОШ имени Героя Советского Союза Д.И. Шкурата»

1 день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
359	Завтрак: Макаронные изделия отварные	200	250	8,87	9,21	29,61	210,56	268,8
	Йогурт	200	200	28	36	6	114	114
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	116	116
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	8,8	1,7	29,4	81,2	81,2
	Итого за завтрак:	500	550				521,75	580
	Обед:							
296	Суп гороховый	230	270	2,9	2,42	3,7	44,45	52,49
306	Каша перловая, рассыпчатая	150	200	5,8	12,2	41,9	306	408,0
367	Гуляш из говядины	90	100	13,9	6,5	4,0	220	245
943	Чай с сахаром	180	180	0,04	0	13,94	50,4	50,4
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	116	116
	Итого за обед:	700	800				736,85	871,89

2 день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
168	Завтрак: Каша молочная геркулесс маслом	180	225	2,73	1,47	18,33	220,8	275,99
	Банан	100	100	0,85	0,18	7,37	34	34
943	Чай с сахаром	180	180	0,04	0	13,94	56	56
	Хлеб ржано-пшеничный	35	35	8,8	1,7	29,4	81,2	81,2
	Хлеб 1 сорт	25	25	8,8	1,7	29,4	58	58
	Масло сливочное (порциями)	5	10	-	4,1	0,03	37,5	75,0
	Итого за завтрак:	500	550				487,5	580,19
43	Обед: Суп с клецками на курином бульоне	230	290	2,55	0,86	8,45	131,38	151,46
444	Плов по-узбекски	240	280	14,4	19,0	45,40	564	658
868	Компот из с/ф	180	180	1,4	0	13,24	41,52	41,52
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	108	108
	Итого за обед:	700	800				844,9	958,98

3й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
250	Завтрак: Каша молочная манная с маслом	160	200	3,2	0,32	29,46	146,0	182,50
	Апельсин	100	100	0,4		12,5	52	52
951	Кофейный напиток	180	185	1,4	2,0	22,4	126,69	130,21
	Бутерброд с сыром	60	65	8	14	18	210,46	228
Итого за завтрак		500	550				535,15	592,71
132	Обед: Рассольник «Ленинградский»	230	290	3,0	4,5	20,10	114,92	140,07
418	Каша пшеничная	150	180	11,0	5	24,3	255	307,08
	Котлеты из индейки	90	100	21	18	9,87	253,8	282
943	Чай	180	180	0,04	0	13,94	20	20
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	108	108
Итого за обед:		700	800				751,72	857,15

4й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
317	Завтрак: Каша молочная кукурузная с маслом	200	250	3,99	5,32	22,83	285	356,25
943	Чай с сахаром	185	185	0,04	0	13,94	51,8	51,8
	Горошек зеленый консервированный	100	100	5,5	0,7	7,4	40	40
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	116	116
	Масло сливочное	5	10	-	4,1	0,03	37,5	75,0
Итого за завтрак:		540	595				530,3	639,05
200	Обед: Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	0,75	0,05	5,3	155	218,75
378	Рис отварной	150	180	20,8	6,21	31,15	190,6	243,7
218	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным)	90	120	25,9	14,5	13,6	129,9	144,35
648	Кисель	180	180	-	-	7,2	89,82	89,82
	Булочка	60	60	0,86	3,65	5,02	121,27	121,27
	Хлеб 1 сорт	25	25	8,8	1,7	29,4	54	54
Итого за обед:		705	815				740,59	807,89

5й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
168	Завтрак: Каша молочная пшеничная с маслом	200	250	2,95	0,74	26,94	213,84	255,34
943	Чай с сахаром	180	180	0,04	0	13,94	50,4	50,4
	Яблоко	100	100	28	36	6	93,9	93,9
	Хлеб пшеничный	50	50	8,8	1,7	29,4	168	168
	Итого за завтрак	530	580				526,14	567,64
	Огурец свежий	100	100	0,86	3,65	5,02	15	15
103	Суп с фасолью на м/б	200	250	3	3,6	12,03	132,02	168,90
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	6,6	5,72	37,88	213,71	256,45
637	Поджарка куриная с морковью и луком	90	100	10,8	14,4	15,03	220,15	220,15
648	Кисель	180	180	0	0	7,2	89,82	89,82
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	108	108
	Итого за обед:	770	860				778,7	858,32

6й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
168	Завтрак: Каша молочная рисовая с маслом	200	250	5,2	3,40	80,80	245,33	290,10
	Яблоко	100	100	0,86	3,65	5,02	93,95	93,95
943	Чай с сахаром	195	195	0,04	0	13,94	54,6	54,6
	Хлеб	50	50	8,8	1,7	29,4	116	116
	Масло сливочное (порциями)	5	10	0	4,1	0,05	37,5	75,0
	Итого за завтрак:	550	600				547,38	629,65
208	Обед: Суп лапша на м/б	230	270	4,81	7,7	28,29	154,74	181,21
520	Гороховая каша	150	200	23,0	1,5	48,0	225	300
	Голубцы	90	100	10	16	6	187,2	207
868	Компот	180	180	1,4	0	13,24	41,52	41,52
	Хлеб 1 сорт	25	25	8,8	1,7	29,40	54	54
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	8,8	1,7	29,4	54	54
	Итого за обед:	700	800				716,46	837,73

7й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
216	Завтрак: Омлет	200	250	17	19	4	216,75	228,23
	Апельсин	100	100	0,4		12,5	52	52
49	Какао на молоке	180	180	4,0	4,10	16,10	130,41	130,41
	Хлеб	50	50	8,8	1,7	29,4	168	168
Итого за завтрак:		530	580				567,16	578,64
88	Обед: Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	260	0,80	0,14	6,04	97,29	109,98
369	Жаркое по-домашнему	240	290	26	23,2	16,6	454,8	549,55
943	Чай с сахаром	180	200	0,5	0,1	11,3	50,4	56
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	108	108
Итого за обед:		700	800				710,48	823,53

8-й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
250	Завтрак: Каша манная молочная с маслом	200	250	3,2	0,32	29,46	182,51	228,13
951	Кофейный напиток	195	195	1,4	2,0	22,40	137,25	137,25
	Хлеб 1 сорт	25	25	8,8	1,7	29,4	168	168
	Булочка домашняя	50	50	4,0	4,6	27,6	150	150
	Банан	100	100	0,85	0,18	7,37	34	34
41	Масло сливочное (порц.)	5	10	0	4,1	0,05	37,5	75
Итого за завтрак:		550	600				559,23	642,38
	Обед: Помидор свежий в нарезке	100	100	0,6	0,12	3,27	20	20
202	Суп из овощей на м/б	200	250	1,68	5,98	9,35	65,58	81,98
516	Макаронные отварные	150	180	7,79	10,72	24,27	191,18	229,32
608	Котлета из индейки в сметанном соусе	90	100	11,6	17,0	13,80	236,88	296,10
	Хлеб 1 сорт	25	25	8,8	1,7	29,40	54	54
	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	8,8	1,7	29,4	54	54
648	Кисель	180	180	0	0	7,2	89,82	89,82
Итого за обед:		770	660				711,46	825,22

9-й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
177	Завтрак: Каша «Дружба»	200	250	10,44	11,11	41,30	245,6	261,24
943	Чай с сахаром	185	180	0,04	0	13,94	56	56
	Хлеб	50	50	8,8	1,7	29,4	116	116
	Яблоко	100	100	0,86	3,65	5,02	93,95	93,95
	Сыр (порциями)	5	10	1,16	1,49	0	18,20	36,40
Итого за завтрак:		540	590				529,75	563,59
	Обед: Свекла в нарезку отварная	100	100	0,86	3,65	5,02	28,17	37,56
113	Суп картофельный с макар. изделиями	200	250	15,32	17,16	34,28	95,4	119,25
297	Каша гречневая	150	180	8,5	6,5	41,9	259,5	311,4
	Гуляш	90	100	13,9	6,5	4,0	180	200
284	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,25	0,25	25,35	41,52	41,52
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,34	108	108
Итого за обед:		770	860				712,59	817,73

10-й день

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
317	Завтрак: Каша молочная кукурузная	200	250	3,99	5,32	22,83	305,70	386,10
	Банан	100	100	0,85	0,18	7,37	34	34
943	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,1	11,70	56	56
	Хлеб 1 сорт	50	50	8,8	1,7	29,4	116	116
Итого за завтрак:		550	600				511,70	592,10
	Огурец свежий	100	100	0,86	3,65	5,02	15	15
44	Свекольник на м/б со сметаной	200/10	250/10	3,83	3,14	29,96	138,59	171,58
429	Картофельное пюре	150	180	3,15	6,6	16,35	138	165,6
244	Поджарка рыбная с овощами	100	100	6,12	0,81	2,54	296,4	296,4
648	Сок яблочный	180	180	1,0	0,8	19,4	75,6	75,6
	Хлеб 1 сорт	40	40	8,8	1,7	29,34	86,4	86,4
Итого за обед:		780	860				706,35	730,18