



Утверждаю

Директор школы

Е.В. Коколина

«21 июля 2025 г.

**Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ №14»
для учеников 5-11 классов
(обеды)**

Категория:

Дети 5-11 класс

(12-17 лет)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	4,63	8,62	30,19	216,89	0,00	0,10	0,04	0,07	0,15	15,00	52,30	19,80	1,22	78,90	0,00	0,00	0,01	1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	7,10	9,83	49,58	315,98	0,62	0,06	0,15	0,05	0,12	134,45	161,70	38,89	0,64	230,54	11,51	0,01	0,02	184	2008
Итого за прием пищи:	550	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ				107,01	652,11	0,62	0,21	0,21	0,12	0,27	160,59	240,10	65,61	3,06	351,10	13,19	0,01	0,03		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	100	1,16	10,13	6,10	121,09	7,79	0,03	0,03	0,20	0,00	22,20	30,58	15,40	0,66	253,17	3,09	0,00	0,02	67	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	250	2,41	8,93	9,79	130,59	13,97	0,05	0,06	0,26	0,00	66,99	54,49	24,60	1,08	364,86	5,83	0,00	0,03	88	2011
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	280	21,52	15,09	35,58	363,40	1,79	0,39	0,15	1,12	0,00	59,09	296,02	57,73	2,77	489,52	9,48	0,02	0,11	203,1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	200	0,00	0,00	10,75	42,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Всего за день:	930	32,32	34,87	109,29	881,71	23,55	0,64	0,30	1,58	0,00	177,58	466,29	126,93	7,31	1240,28	20,64	0,02	0,17		2008
		46,04	53,58	216,30	1533,82	24,17	0,85	0,51	1,70	0,27	338,17	706,39	192,54	10,37	1591,38	33,83	0,03	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	535,80	552,42	2 214,06	16 015,98	354,08	9,29	5,96	127,56	4,55	4 769,07	7 745,19	2 286,02	124,19	18 156,76	481,75	0,15	2,03	
Среднее значение за период	53,58	55,24	221,41	1 601,60	35,41	0,93	0,60	12,76	0,46	476,91	774,52	228,60	12,42	1 815,68	48,18	0,02	0,20	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	31,0	55,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
КРО - 5-11 класс	550	914