

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 „ Заиграевская средняя общеобразовательная школа “
 671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Октябрьская, 3
 т. 4-22-13; e-mail: zschool2013@yandex.ru; <https://sites.google.com/site/zsos2012>**



Утверждаю:
 Директор школы
 / А.А. Бухольцева

**Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 на 2022-2023 учебный год**

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак:														
1	Каша рисовая молочная	150	5,0	5,6	17,8	279,6	0,03				15,0	76,5	27	0,6
2	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	50	12	0,8
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						447,5								
Обед:														
1	Борщ украинский со сметаной	200	2,2	4,4	13,0	74	0,06	12,8			44	154	26	1,0
2	Пюре картофельное	150	3,0	7,05	8,4	145,4	0,15	3,6			35,3			0,75
3	Шницель рубленый	75	13,1	18,7	6,6	357	0,07		10		18	151	28	1,6
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56					12,0	8,0	6,0	0,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						714,3								
Всего:						1161,8								
Дополнительно														

	Сосиска в тесте	120	7	21	14	275	0	12,6	1,3		27,92	120	14,26	1,57
	Булочка с сахаром	75	7,1	3,4	46,5	245	0,07	0	23	1,2	21	65	10,1	0,9
2 день														
Завтрак:														
1	Каша «Дружба» с маслом	150/10	7,2	6,1	27,2	221,5	0,12				22	84	31,5	1,05
2	Напиток из какао	200	6,1	6,4	20,7	165,0	0,6	14,4			274,5			0,1
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						468								
Обед:														
1	Суп -рыбный	200	1,04	1,76	4,72	103,3		4,08			22,6			0,48
2	Сарделька отварная (п/ф)	60	6,24	12	0,49	255,6					15,1			1,10
3	Рагу овощное	150	2,85	6,8	15,9	176,5	0,08	12			57	97,5	40,5	1,2
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56		2,2			16,0	8	6	0,8
Итого:						673,3								
Всего:						1141,3								
Дополнительно														
	Ватрушка	75	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	31	1,2	96	0	16	0,8
	Булочка с начинкой	75	9,4	8,8	24,2	224	0,05	2,47	51	0,3	44,7	96	22,9	0,76
3 день														
Завтрак:														
1	Каша пшеничная	150	15	18,6	3,0	164	0,6	0,4			117,2			2,8
2	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
3	Бутерброд с сыром	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6	0,08		30		65	112	16	0,8
Итого:						463,6								
Обед:														
1	Рассольник ленинградский	200	0,4	7,9	8,6	107	0,16	4,9			19,6			3,68
2	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	188	0,06				12	34	8	0,8
3	Печень, тушенная в соусе	80/10	10,8	7,36	6,88	157,2	0,15	10,2	4192		24	191,2	13,6	4
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4			22	18	6	0,2
Итого:						690,1								
Всего:						1153,7								
Дополнительно														
	Сосиска в тесте	120	7	21	14	275	0	12,6	1,3		27,92	120	14,26	1,57
	Булочка с сахаром	75	7,1	3,4	46,5	245	0,07	0	23	1,2	21	65	10,1	0,9

4 день

Завтрак:

1	Запеканка из творога	150	26,4	6,3	21,3	256	0,07	0,45	30		169,5	274,5	34,5	0,75
2	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	17,9	76,1		4,2			16,8			1,4
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56					12,0	8,0	6,0	0,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						470								

Обед:

1	Суп рыбный с сайрой	200	8,16	2,08	13,4	120,8	0,08	6,64			86,24			1,04
2	Котлета рыбная	75	16,2	10,5	0,6	197,0	0,1	2,9			12,3			1,0
3	Рис отварной	150	3,6	6,6	44,4	215,7					0,8			0,3
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	17,9	76,1		4,2			16,8			1,4
Итого:						691,5								
Всего:						1161,5								

Дополнительно

	Ватрушка	75	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	31	1,2	96	0	16	0,8
	Булочка с начинкой	75	9,4	8,8	24,2	224	0,05	2,47	51	0,3	44,7	96	22,9	0,76

5 день

Завтрак:

1	Каша вязкая гречневая с маслом	150	8,55	7,2	37,8	333,3	0,15				14,25			4,5
2	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56		2,2			16,0	8	6	0,8
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						471,2								

Обед:

1	Щи из свежей капусты	200	3,76	7,12	5,12	112,08	0,16				35,8			4,24
2	Гуляш	80	11,69	7,9	4,13	135,1	0,05	0,5	21		26,6	126	16,8	1,3
3	Картофельное пюре	150	3,0	7,05	8,4	155,4	0,15	3,6			35,3			0,75
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4			22	18	6	0,2
Итого:						640,48								
Всего:						1111,68								

Дополнительно

	Сосиска в тесте	120	7	21	14	275	0	12,6	1,3		27,92	120	14,26	1,57
	Булочка с сахаром	75	7,1	3,4	46,5	245	0,07	0	23	1,2	21	65	10,1	0,9

6 день

Завтрак:														
1	Пельмени	150	19,8	27,8	27	438	0,34	0	0		34	156	26	1,8
2	Выпечка	70	4,6	6,1	34,3	152,6		0,1			31,7			0,5
3	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	50	12	0,8
Итого:						676,6								
Обед:														
1	Суп овощной со сметаной	200	3,2	8,72	7,04	121,6	0,08	13,3			29,3			1,36
2	Жаркое по-домашнему	50/125	22,9	24,6	15,0	405,2	0,2	7,2			29,4			4,3
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100,0		0,3			24,8			0,9
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
Итого:						708,7								
Всего:						1385,3								
Дополнительно														
Ватрушка		75	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	31	1,2	96	0	16	0,8
Булочка с начинкой		75	9,4	8,8	24,2	224	0,05	2,47	51	0,3	44,7	96	22,9	0,76
7 день:														
Завтрак:														
1	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	150	3,6	6,0	22,2	135,5	0,1				28,5	105	43,5	1,2
2	Печенье	30	1,9	5	20,6	159	0,02		3		9	27	6	0,6
3	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
Итого:						392,5								
Обед:														
1	Суп картофельный с лапшой	200	3,2	7,2	11,52	110	0,08	2,16			29,3			1,36
2	Рыба, запечённая	80	28,2	9,1	3,3	152		0,1			106,2			0,23
3	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,4	193					1,2			0,45
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4			22	18	6	0,2
Итого:						692,9								
Всего:						1085,4								
Дополнительно														
Сосиска в тесте		120	7	21	14	275	0	12,6	1,3		27,92	120	14,26	1,57
Булочка с сахаром		75	7,1	3,4	46,5	245	0,07	0	23	1,2	21	65	10,1	0,9
8 день:														
Завтрак:														
1	Вареники с картофелем	150/35	18	9,6	24,3	278	0,12		20		85,5	150	33	0,9

2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
3	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
Итого:						457,9								
Обед:														
1	Борщ украинский со сметаной	200	5,52	7,6	10	154,2	0,16	7,12			59,12			4,64
2	Котлета мясная	80	11,36	9,12	10,4	171,2	0,06				17,6	104	20,8	1,2
3	Макароны отварные с маслом	150/10	5,4	5,55	29,3	191,5					20,7			0,6
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0		4,0			14,0			2,8
Итого:						700,6								
Всего:						1158								
Дополнительно														
	Ватрушка	75	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	31	1,2	96	0	16	0,8
	Булочка с начинкой	75	9,4	8,8	24,2	224	0,05	2,47	51	0,3	44,7	96	22,9	0,76
9 день:														
Завтрак:														
1	Каша пшеничная с маслом	150/10	4,2	5,1	25,2	223,5	0,12				21	112	31,5	1,05
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
3	Какао с молоком	200	6,1	6,4	20,7	165,0	0,6	14,4			274,5			0,1
Итого:						470,4								
Обед:														
1	Суп гороховый	200	6,0	2,6	13,8	134	0,12	0,8			66	262	38	1,8
2	Капуста тушеная	150/50	3,15	14,7	0,6	234					18,5			1,35
3	Сосиска отварная (п/ф)	50	5,2	10	0,4	122,0					12,5			0,9
3а	Плов	180	14,1	11,7	13,9	285	0,15	0,6	0,5		22,6	205	36,8	2,33
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
5	Чай с лимоном	200/7	0,2		13,6	56		2,2			16,0	8	6	0,8
Итого:						627,9								
Всего:						1098								
Дополнительно														
	Сосиска в тесте	120	7	21	14	275	0	12,6	1,3		27,92	120	14,26	1,57
	Булочка с сахаром	75	7,1	3,4	46,5	245	0,07	0	23	1,2	21	65	10,1	0,9
10 день:														
Завтрак:														
1	Омлет	150	15	18,6	3	164	0,6	0,4			117,2			2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75

3	Чай с мёдом	200	0,4	0,0	24,1	98					16,0	8,0	7,0	1,0
4	Выпечка	70	2,6	4,1	24,3	178,6								
Итого:						474,5								
Обед:														
1	Суп крестьянский со сметаной	200	1,68	4,48	7,68	88,6		5,6			30,08			0,48
2	Позы	150	27	19,8	38	431	0,23	0,78	7,8		17,09	130,1	16,06	1,28
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,75	16,05	81,9	0,15				44,4			0,75
4	Кофейный напиток из цикория	200	4,8	4,8	22,0	150,4	0,2	0,9			185	0,2		
Итого:						751,9								
Всего:						1226,4								
Дополнительно														
	Ватрушка	75	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	31	1,2	96	0	16	0,8
	Булочка с начинкой	75	9,4	8,8	24,2	224	0,05	2,47	51	0,3	44,7	96	22,9	0,76

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/ Авт.- сост.: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко. – К.: ООО «Издательство Арий», М.: 2009.-680 с.