

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
„Заиграевская средняя общеобразовательная школа“  
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Октябрьская, 3  
т. 4-22-13; e-mail: school\_1\_zaignraevo@govrb.ru;  
сайт: <https://zschool03.gosuslugi.ru/>**



Утверждаю:  
Директор школы  
/Бухольцева А А

**Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
на 2023-2024учебный год**

**Возрастная категория:** 11 лет – и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак:</b>														
117	Каша рисовая молочная	200	5,74	8,44	41,62	266	0,05	1,24	54,6		123,7	150,8	35,0	0,56
263	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61	0,04	1,33	10		126,45	92,8	15,4	0,36
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,05	12,2	0		25,6	14,77	14,4	3,52
292	Булочка сдобная	100	8,92	9,44	56,38	347	0,12	0,17	46,4		52,26	100,2	16	1,01
	<b>Итого:</b>					<b>749,2</b>								
<b>Обед:</b>														
	Овощи натуральные(помидор)	60	0	0	0	13,2	0,04	3,5	0		8,4	15,6	7,3	0,54
		<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
62	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,92	10,92	102,5	0,05	10,6	-		49,72	54,6	26,1	1,22
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,7	10,98	21,57	207,41	0,16	21,2	59,98		49,97	104,4	32,8	1,22
181	Шницель рубленый п.ф	100	19,73	26,48	16,66	384	0,09	0,16	55,72		44,53	216,1	29,6	3,05
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	-	0,03	-		10,95	2,8	1,4	0,23
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24

<b>Итого:</b>						<b>887,39</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1636,59</b>								
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>пром</b>	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
<b>145</b>	Омлет с сыром	200	23,25	36,05	3,86	433,73	0,08	0,52	471,6		36,22	418,5	32	34,1
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-		6,9		2,89	0,12
<b>266</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	0,06	1,58	24,4		152,22	124,5	21,3	0,48
<b>Итого:</b>						<b>644,8</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>79</b>	Суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,85	17,45	117,5	1,25	8,25	-		29,2	67,57	27,2 5	1,12
<b>пром</b>	Огурец соленый пром про	60	0,48	0,06	5,02	6	0,01	0,21	0		13,8	14,4	0,81	0,36
<b>174</b>	Жаркое по домашнему	220	24,83	25	25,61	426,8	0,24	31,9	0		33,22	315,	63,3	4,66
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>пром</b>	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
<b>Итого:</b>						<b>775,38</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1420,18</b>								
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>119</b>	Каша молочная из риса и пшена	200	7	8,9	41,2	272	0,12	0,56	49,49		127	172,9	43,6	0,97
<b>261</b>	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	-	0,03	-		10,95	2,8	1,4	0,23
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
		<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>11</b>	Сыр порциями	30	6,96	8,84	-	108	0	0,22	78		264	150	10,4	0,3
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,04	12,2	0		26,5	14,77	14,4	3,52
<b>Итого:</b>						<b>635,48</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>пром</b>	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	7,62	46,5	0,01	4,5	0		24	22,5	5,42	0,04
<b>72</b>	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,1	12	105	0,1	8,37	-		29,15	56,72	24,1	0,92
<b>179</b>	Плов с говядиной	220	25,43	26,36	38,8	494,14	0,11	2,45	0		26,66	306,6	58,8	3,74

<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>241</b>	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
<b>Итого:</b>						<b>917,92</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1553,4</b>								
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>пром</b>	Батон	30	0,7	0,03	14,49	40,14	0,03	0	0		5,9	16,1	2,9	0,13
<b>11</b>	Сыр порциями	30	6,96	8,84	-	108	0	0,22	78		264	150	10,4	0,3
<b>125</b>	Каша молочная манная	200	6	8,44	31,2	224	0,05	0,6	50,4		131,8	117	19,8	0,41
<b>263</b>	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61	0,04	1,33	10		126,45	92,8	15,4	0,36
	Апельсин	160	0,64	0,32	18,39	78,4	0,12	42,3	0		0,18	15,7	13,8	0,37
<b>Итого:</b>						<b>511,54</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>пром</b>	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
<b>66</b>	Щи из свеж капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0,05	15,7	-		49,2	49	22,1	0,82
<b>137</b>	Макаронны отварные с маслом	180	6,76	6,73	43,2	259,2	0,08	0	42,4		14,47	55	9,9	1
<b>184</b>	Котлеты домашние	100	13,36	23,64	11,74	313,3	0,17	0,66	42,6		15,96	143,7	20,9	3,6
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>236</b>	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114	0,02	0,9	-		14,18	4,4	5,1	0,94
<b>Итого:</b>						<b>937,21</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1448,75</b>								
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак:</b>														
		<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>пром</b>	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	7,62	46,5	0,01	4,5	0		24	22,5	5,42	0,04
<b>138</b>	Макаронны отварные с сыром	200	12,17	12,8	42,26	334	0,09	0,16	98,		225,5	173,3	18	12
<b>262</b>	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>Итого:</b>						<b>582,78</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>пром</b>	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0	0,73	8,4		5,62	29,88	0,12	0,02
<b>78</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,27	16,52	147,5	0,22	5,82	-		42,67	88,1	35,5	2
<b>114</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,17	47,52	295,2	0,33	0	31,7		24,04	249,1	166,,	5,58

<b>182</b>	Биточки из говядины	100	14,8	24,3	14,6	336,36	0,06	0	53,62		16,62	150	21,4	2,33
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>242</b>	Кисель	200	0,1	0,02	23,78	114	0,02	1,8	-		11,68	5,98	1,54	0,04
<b>Итого:</b>						<b>1077,5</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1660,28</b>								
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>91</b>	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,7	10,98	21,57	207,41	0,16	21,2	59,98		49,97	104,4	32,8	1,22
<b>184</b>	Котлеты домашние	100	13,36	23,64	11,74	313,3	0,17	0,66	42,6		15,96	143,7	20,9	3,6
<b>266</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	0,06	1,58	12,2		152,2	124,5	21,3	0,48
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-		6,9		2,89	0,12
<b>Итого:</b>						<b>708,85</b>								
<b>Обед:</b>														
	Огурец свежий	60	0	0	0	7,2	0,03	0,94	0		10,2	18	4,4	0,3
<b>75</b>	Суп из овощей	250	1,6	4,97	9,15	95	0,07	10,3	-		34,85	49,27	20,7	0,77
<b>91</b>	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,7	10,98	21,57	207,41	0,16	21,2	59,98		49,97	104,4	32,8	1,22
<b>157</b>	Рыба припущенная с маслом сливочным(горбуша)	150	37,59	24,27	0,12	366	0,03	1,62	143,4		38,55	36,88	54,9	1,11
<b>241</b>	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
		<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Итого:</b>						<b>947,89</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1656,74</b>								
<b>7 день:</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>203</b>	Рис отварной	180	4,54	6,44	44,02	250,2	0,03	-	-		1,63	73,12	19,5	0,57
<b>161</b>	Котлета рыбная	90	10,45	12,64	12,04	202,9	0,08	0,26	53,67		30	149,3	34,9	0,85
<b>261</b>	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	-	0,03	-		10,95	2,8	1,4	0,23
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>Итого:</b>						<b>633,38</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>пром</b>	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05

<b>84</b>	Суп рыбный из консервов	250	10,9	2,77	21,77	182,2	0,12	19,2	8		109,2	170	56	1,35
<b>137</b>	Макаронны отварные с маслом	180	6,76	6,73	43,2	259,2	0,08	0	42,4		14,47	55	9,9	1
<b>176</b>	Печень тушеная	150	20,64	11,37	13,39	238,5	0,33	35,1	8803		32,55	355	23,1	7,5
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>пром</b>	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
<b>Итого:</b>						<b>927,61</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1560,99</b>								
<b>8 день:</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>пром</b>	Батон	30	0,7	0,03	14,49	40,14	0,03	0	0		5,9	16,1	2,9	0,13
<b>11</b>	Сыр порциями	30	6,96	8,84	-	108	0	0,22	78		264	150	10,4	0,3
<b>154</b>	Запеканка из творога со сгущ молоком	150	28,53	20,43	28,92	412,5	0,09	0,9	131,7		286	372	44,4	1,23
<b>143</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100		22	77	5	1
<b>261</b>	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	-	0,03	-		10,95	2,8	1,4	0,23
<b>Итого:</b>						<b>663,64</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>пром</b>	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0	0,73	8,4		5,62	29,88	0,12	0,02
<b>62</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,92	10,92	102,5	0,05	10,6	-		49,72	54,6	26,1	1,22
<b>114</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,17	47,52	295,2	0,33	0	31,7		24,04	249,1	166,,	5,58
<b>175</b>	Гуляш из говядины	100	15,14	15,68	2,56	211	0,04	1,77	0		16,27	158,4	20,8	2,29
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>241</b>	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
<b>Итого:</b>						<b>925,14</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1588,78</b>								
<b>9 день:</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>пром</b>	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0	0,73	8,4		5,62	29,88	0,12	0,02
<b>145</b>	Омлет с сыром	200	23,26	36,06	3,86	433,84	0,08	0,52	471,68		362,2	418,6	32	3,4
<b>264</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,14
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-		6,9		2,89	0,12
<b>Итого:</b>						<b>648,14</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>пром</b>	Огурец соленый пром про	60	0,48	0,06	5,02	6	0,01	0,21	0		13,8	14,4	0,81	0,36

<b>74</b>	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	4,92	6,1	82,62	0,05	9,8	-		35,8	33,57	14,1	0,57
<b>97</b>	Капуста свежая тушеная	150	3,63	6,19	10,7	115,5	0,06	79,6	0		88,09	65,49	33,3	1,27
<b>181</b>	Шницель рубленый п.ф	100	19,7	26,48	51,97	384	0,09	0,12	55,72		44,53	216,1	29,6	3,05
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>262</b>	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
<b>Итого:</b>						<b>790,4</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1438,54</b>								
<b>10 день:</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>273</b>	Пельмени мясные	200	23,08	10,09	41,77	350,2	0,2	0,41	23,6		33,52	180,8	46,1	1,66
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>241</b>	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
<b>Итого:</b>						<b>622,48</b>								
<b>Обед:</b>														
<b>78</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,27	16,52	147,5	0,22	5,82	-		42,67	88,1	35,5	2,05
<b>пром</b>	Позы	200	27	19,8	38	574,6	0,46	1,56	15,6		34,17	260	32	2,56
<b>пром</b>	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
<b>241</b>	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
<b>Итого:</b>						<b>994,38</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1616,86</b>								

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна  
2022 г