

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: 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 ²	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак:														
117	Каша рисовая молочная	150	4,305	6,33	31,215	199,5	0,04	0,93	40,95		92,82	113,1	26,3	0,42
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	75	6,69	7,08	42,29	260,25	0,09	0,13	34,8		39,2	75,17	12,0	0,76
	Итого:					595,9								
Обед:														
	Овощи натуральные(помидор)	60	0	0	0	13,2	0,04	3,5	0		8,4	15,6	7,3	0,54
		масса	Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	3,94	8,74	82	0,04	8,54	-		39,78	43,68	20,9	0,98
91	Пюре картофельное с маслом	150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,14	17,7	49,99		41,65	87,02	27,4	1,02

	сливочным													
181	Шницель рубленый п.ф	75	14,8	19,86	12,5	288	0,07	0,09	41,79		33,4	162,1	22,2	2,29
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
Итого:						736,33								
Всего:						1332,23								
2 день														
Завтрак:														
пром	Горошек зеленый консервиров	60	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
145	Омлет с сыром	150	17,44	27,04	2,9	325,3	0,06	0,39	353,7		27,17	313,9	24,0	25,6
пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-		6,9		2,89	0,12
266	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
292	Булочка сдобная	75	6,69	7,08	42,29	260,25	0,09	0,13	34,8		39,2	75,17	12,0	0,76
Итого:						796,62								
Обед:														
79	Суп картофельный с макаронами	200	2,16	2,28	13,96	94	1	6,6	-		23,36	54,06	21,8 2	0,9
пром	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
174	Жаркое по домашнему	200	22,58	22,73	23,29	388	0,22	29,0	0		30,2	286,4	57,6	4,24
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
пром	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
Итого:						713,08								
Всего:						1509,7								
3 день														
Завтрак:														
119	Каша молочная из риса и пшена	150	5,25	6,7	30,9	204	0,09	0,42	37,12		95,26	129,7	32,7	0,73
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	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
		масса	Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	54	0	0,11	39		132	75	5,2	0,15
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,04	12,2	0		26,5	14,77	14,4	3,52
Итого:						513,48								
Обед:														
пром	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	7,62	46,5	0,01	4,5	0		24	22,5	5,42	0,04
72	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,08	9,6	84	0,08	6,7	-		23,32	45,38	19,3	0,74
179	Плов с говядиной	180	20,81	21,58	31,76	404,3	0,09	2,01	0		21,82	251,0	48,2	3,1

пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
242	Кисель	200	0,1	0,02	23,78	114	0,02	1,8	-		11,68	5,98	1,54	0,04
Итого:						789,08								
Всего:						1302,56								
4 день														
Завтрак:														
пром	Батон	30	0,7	0,03	14,49	40,14	0,03	0	0		5,9	16,1	2,9	0,13
11	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	54	0	0,11	39		132	75	5,2	0,15
125	Каша молочная манная	150	4,5	6,33	23,4	168	0,04	0,45	37,8		98,89	87,81	14,9	0,31
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
	Апельсин	160	0,64	0,32	18,39	78,4	0,12	42,3	0		0,18	15,7	13,8	0,37
Итого:						401,54								
Обед:														
пром	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
66	Щи из свеж капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	0,04	12,6	-		39,4	39,2	17,7	0,66
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216	0,07	0	35,4		12,06	45,84	8,25	0,84
184	Котлеты домашние	75	10,02	17,73	8,81	235	0,13	0,5	32		11,97	107,8	15,7	2,7
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
236	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114	0,02	0,9	-		14,18	4,4	5,1	0,94
Итого:						798,21								
Всего:						1199,75								
5 день														
Завтрак:														
		масса	Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
пром	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	7,62	46,5	0,01	4,5	0		24	22,5	5,42	0,04
138	Макароны отварные с сыром	150	9,13	9,6	31,7	250,5	0,07	0,12	73,35		169,14	130,3	13,5	0,9
262	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
пром	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
Итого:						584,08								
Обед:														
пром	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0	0,73	8,4		5,62	29,88	0,12	0,02
78	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	0,18	4,66	-		34,14	70,48	28,4	1,64
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	5,98	39,6	246	0,28	0	26,5		20,04	207,6	139,	4,65
182	Биточки из говядины	75	11,1	18,23	10,96	252,27	0,05	0	40,22		12,47	113,	16,1	1,75
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24

242	Кисель	200	0,1	0,02	23,78	114	0,02	1,8	-		11,68	5,98	1,54	0,04
Итого:						904,71								
Всего:						1488,79								
6 день														
Завтрак:														
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,14	17,7	49,99		41,65	87,02	27,4	1,02
184	Котлеты домашние	100	13,36	23,64	117,46	313,33	0,17	0,66	42,66		15,96	143,7	20,9	3,6
266	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
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
Итого:						744,46								
Обед:														
	Огурец свежий	60	0	0	0	7,2	0,03	0,94	0		10,2	18	4,4	0,3
75	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0,06	8,3	-		27,88	39,42	16,6	0,62
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,09	9,15	17,98	172,85	0,14	17,7	49,99		41,65	87,02	27,4	1,02
157	Рыба припущенная с маслом сливочным(горбуша)	100	25,06	16,18	0,08	244	0,24	1,08	95,6		25,7	24,59	36,6	0,74
241	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
Итого:						772,33								
Всего:						1516,79								
7 день:														
Завтрак:														
203	Рис отварной	150	3,79	5,37	36,69	208,5	0,03	-	-		1,36	60,94	16,3	0,48
161	Котлета рыбная	100	11,61	14,04	13,37	225,44	0,09	0,28	59,63		33,3	165,8	38,7	0,94
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	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
Итого:						614,22								
Обед:														
пром	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
84	Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	15,4	6,4		87,36	136,1	44,8	1,08
137	Макаронны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216	0,07	0	35,4		12,06	45,84	8,25	0,84
176	Печень тушеная	100	13,76	7,58	8,93	159	0,22	23,4	5834		21,7	236,7	15,4	5,01
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
пром	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
Итого:						747,01								

Всего:						1361,29								
8 день:														
Завтрак:														
пром	Батон	30	0,7	0,03	14,49	40,14	0,03	0	0		5,9	16,1	2,9	0,13
11	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	54	0	0,11	39		132	75	5,2	0,15
154	Запеканка из творога со сгущ молоком	100	19,02	13,62	19,28	278	0,06	0,56	87,8		190,7	248	29,6 4	0,82
143	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100		22	77	5	1
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	-	0,03	-		10,95	2,8	1,4	0,23
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	0,05	12,2	0		25,6	14,77	14,4	3,52
Итого:						550,34								
Обед:														
пром	Кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0	0,73	8,4		5,62	29,88	0,12	0,02
		масса	Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		масса	Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	3,94	8,74	82	0,04	8,54	-		39,78	43,68	20,9	0,98
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	5,98	39,6	246	0,28	0	26,5		20,04	207,6	139,	4,65
175	Гуляш из говядины	75	11,36	11,76	1,92	158,25	0,03	1,33	0		10,43	118,8	15,6	1,72
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
241	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
Итого:						802,69								
Всего:						1353,03								
9 день:														
Завтрак:														
116	Каша пшенная	150	6,09	7,03	31,14	211,5	0,15	0,4	36,67		95,08	144,6	39,2	1,05
11	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	54	0	0,11	39		132	75	5,2	0,15
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,14
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
пром	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
Итого:						590,58								
Обед:														
пром	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
74	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	0,04	7,9	-		28,7	26,86	11,3	0,46
203	Рис отварной	150	3,79	5,37	36,69	208,5	0,03	-	-		1,36	60,94	16,3	0,48
181	Шницель рубленый п.ф	75	14,8	19,86	12,5	288	0,07	0,09	41,79		33,4	162,1	22,2	2,29
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
262	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36

Итого:						764,78								
Всего:						1355,36								
10 день:														
Завтрак:														
137	Макароны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216	0,07	0	35,4		12,06	45,84	8,25	0,84
187	Тефтели	100	9,21	9,65	9,97	164	0,05	3,42	14,3		41,43	113,8	18,3	1,47
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
241	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
Итого:						652,28								
Обед:														
пром	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
78	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	0,18	4,66	-		34,14	70,48	28,4	1,64
пром	Позы	150	20,25	14,85	28,5	431	0,35	1,17	11,7		25,63	195,1	24,0	1,92
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-		13,8		5,78	0,24
241	Компот из сухофруктов	200	0,66	1	32	132	0,02	0,72	-		32,48	23,44	4,36	0,68
Итого:						844,21								
Всего:						1496,49								

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