

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 2023-2024 учебный 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
1 день														
Завтрак:														
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
	Итого:					749,2								
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	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
Итого:						887,39								
Всего:						1636,59								
2 день														
Завтрак:														
пром	Горошек зеленый консервиров	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
145	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
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	100	8,92	9,44	56,38	347	0,12	0,17	46,4		52,26	100,2	16	1,01
Итого:						991,8								
Обед:														
79	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
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	220	24,83	25	25,61	426,8	0,24	31,9	0		33,22	315,	63,3	4,66
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:						775,38								
Всего:						1767,18								
3 день														
Завтрак:														
119	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
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	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
Итого:						635,48								
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	250	2,05	5,1	12	105	0,1	8,37	-		29,15	56,72	24,1	0,92
179	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
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:						899,92								
Всего:						1535,4								
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	30	6,96	8,84	-	108	0	0,22	78		264	150	10,4	0,3
125	Каша молочная манная	200	6	8,44	31,2	224	0,05	0,6	50,4		131,8	117	19,8	0,41
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:						511,54								
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	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0,05	15,7	-		49,2	49	22,1	0,82
137	Макароньы отварные с маслом	180	6,76	6,73	43,2	259,2	0,08	0	42,4		14,47	55	9,9	1
184	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
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:						937,21								
Всего:						1448,75								
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	Макароньы отварные с сыром	200	12,17	12,8	42,26	334	0,09	0,16	98,		225,5	173,3	18	12
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

Итого:						582,78								
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	250	5,5	5,27	16,52	147,5	0,22	5,82	-		42,67	88,1	35,5	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	7,17	47,52	295,2	0,33	0	31,7		24,04	249,1	166,,	5,58
182	Биточки из говядины	100	14,8	24,3	14,6	336,36	0,06	0	53,62		16,62	150	21,4	2,33
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:						1077,5								
Всего:						1660,28								
6 день														
Завтрак:														
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
184	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
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-		6,9		2,89	0,12
Итого:						708,85								
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	250	1,6	4,97	9,15	95	0,07	10,3	-		34,85	49,27	20,7	0,77
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
157	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
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
		масса	Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого:						947,89								
Всего:						1656,74								
7 день:														
Завтрак:														

Всего:						1663,98								
9 день:														
Завтрак:														
116	Каша пшеничная	200	8,12	9,37	41,52	282	0,2	0,5	48,89		126,7	192,8	52,2	1,4
11	Сыр порциями	30	6,96	8,84	-	108	0	0,22	78		264	150	10,4	0,3
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-		6,9		2,89	0,12
пром	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
Итого:						644,94								
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	250	1,47	4,92	6,1	82,62	0,05	9,8	-		35,8	33,57	14,1	0,57
203	Рис отварной	180	4,54	6,44	44,02	250,2	0,03	-	-		1,63	73,12	19,5	0,57
181	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
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:						925,13								
Всего:						1570,07								
10 день:														
Завтрак:														
137	Макаронные изделия с маслом	180	6,76	6,73	43,2	259,2	0,08	0	42,4		14,47	55	9,9	1
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:						622,48								
Обед:														
78	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
пром	Горошек зеленый консервированный	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
пром	Позы	200	27	19,8	38	574,6	0,46	1,56	15,6		34,17	260	32	2,56
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:					1017,31								
Всего:					1639,79								

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