

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)			Энергетическая 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

<b>261</b>	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	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>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>292</b>	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>991,8</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>1767,18</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>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>899,92</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1535,4</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>Всего:</b>						<b>1663,98</b>								
<b>9 день:</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>116</b>	Каша пшенная	200	8,12	9,37	41,52	282	0,2	0,5	48,89		126,7	192,8	52,2	1,4
<b>11</b>	Сыр порциями	30	6,96	8,84	-	108	0	0,22	78		264	150	10,4	0,3
<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>пром</b>	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		80	14	7	1,08
<b>Итого:</b>						<b>644,94</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>203</b>	Рис отварной	180	4,54	6,44	44,02	250,2	0,03	-	-		1,63	73,12	19,5	0,57
<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>925,13</b>								
<b>Всего:</b>						<b>1570,07</b>								
<b>10 день:</b>														
<b>Завтрак:</b>														
<b>137</b>	Макаронные отварные с маслом	180	6,76	6,73	43,2	259,2	0,08	0	42,4		14,47	55	9,9	1
<b>187</b>	Тефтели	100	9,21	9,65	9,97	164	0,05	3,42	14,3		41,43	113,8	18,3	1,47
<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>	Горошек зеленый консервированный	50	1,43	1,32	6,18	22,93	0,02	1,5			22	84	31,5	1,05
<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>1017,31</b>								
<b>Всего:</b>					<b>1639,79</b>								

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