

МБОУ «Старобрянская средняя общеобразовательная школа»
Заиграевский район, Республика Бурятия

671338 Заиграевский район, с. Старая Брянь, ул Центральная, 55 А, телефон 55-1-68
school_starayabryan@govrb.ru



И.о.Директор МБОУ Старобрянской сош
Владимирова М.А.
От _____ 2024- 2025г

Примерное 10-дневное меню 1- 4 класс

| № рец. | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 175 | Каша Дружба с маслом | 200/10 | 5,8 | 7,8 | 30,8 | 205 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| х/п | Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | 8,5 | 5,7 | 10,5 | 201,6 |
| | Банан | 170 | 2,7 | 1 | 27,8 | 120 |
| Итого | | 630 | 21,08 | 18,04 | 86,68 | 645,20 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| п/ф | Котлета мясная | 100 | 10 | 10 | 0,0 | 162 |
| 309 | Лапша с маслом | 150/20 | 6,28 | 6,71 | 40,61 | 260,95 |
| х/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 |
| | Печенье | 30 | 2,1 | 5,3 | 19,1 | 70 |
| | Овощи свежие | 60 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 6,3 |
| | Итого | 600 | 21,65 | 22,33 | 95,21 | 653,05 |

3 день**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 182 | Каша пшеничная с маслом | 200 | 7,51 | 9,72 | 27,05 | 185 |
| х/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 377 | Чай с сахаром с лимоном | 20015/7 | 0,13 | 0,0 | 13,6 | 56 |
| | Вафля ЗЕБРА | 40 | 3,2 | 10,4 | 22,0 | 196 |
| | Яблоко | 140 | 0,4 | 0,2 | 15,8 | 72 |
| итого | | 662 | 19,74 | 26,04 | 90,55 | 716,60 |

4 день**Завтрак**

| | | | | | | |
|------------|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| п/ф | Тефтеля мясная | 100 | 9 | 9 | 4,5 | 137,7 |
| 302 | Гречка с маслом | 150/20 | 8,6 | 15,9 | 38,64 | 343,75 |
| х/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 19,3 | 105 |
| | Овощи свежие | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,3 |
| | Итого | 560 | 21,1 | 25,3 | 92,64 | 656,55 |

5 день**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 182 | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| х/п | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,2 | 14,03 | 19,92 | 125,8 |
| | Банан | 188 | 2,82 | 0,9 | 19,5 | 140,4 |
| итого | | 648 | 11,78 | 25,74 | 104,85 | 650 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

6 день**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| п/ф | Шницель | 100 | 6,6 | 10,8 | 0,0 | 177,6 |
| 304 | Рис с соусом | 150/50 | 5,3 | 6,72 | 41,23 | 246,50 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| х/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Помидоры свежие | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,3 |
| итого | | 590 | 15,46 | 17,98 | 90,11 | 639,80 |

7 день**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 183 | Каша гречневая с маслом | 200/10 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 275 |
| х/п | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 9,35 | 6,27 | 11,6 | 221,80 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 |
| | Мармелад | 30 | 0,0 | 0,0 | 20,4 | 91,2 |
| | Мандарин | 120 | 0,8 | 0,3 | 10,5 | 63 |
| итого | | 615 | 20,76 | 20,91 | 93,58 | 732 |

| | | | | | | |
|----------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | | |
| | | 8 день | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| п/ф | Котлета рыбная | 100 | 14,1 | 12,3 | 20,5 | 235 |
| 128 | Картофельное пюре с соусом | 150/50 | 4,91 | 19,97 | 23,44 | 218,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| х/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Салат овощной | 80 | 1,3 | 3,3 | 6,5 | 61,6 |
| Итого | | 635 | 23,38 | 25,89 | 85,14 | 668,70 |
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая с маслом | 200/10 | 9,04 | 13,44 | 30,16 | 318 |
| х/п | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 28,5 | 74 |
| | Вафли | 40 | 3,2 | 10,4 | 12,0 | 166 |
| | Сливы | 100 | 0,8 | 0,3 | 10,0 | 45 |
| Итого | | 597 | 16,14 | 24,54 | 100,36 | 696,8 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| п/ф | Голубец | 100 | 4,5 | 9,5 | 9,3 | 141 |
| 128 | Картофельное пюре с соусом | 150/50 | 3,46 | 10,8 | 19,09 | 280,80 |
| 382 | Какао с молоком. | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Салат овощной | 80 | 1,31 | 1,25 | 6,5 | 60,4 |
| | Итого | 585 | 16,35 | 25,39 | 72,17 | 694,6 |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях/ Авт.- сост.: М.П Магильный , и Т.В Тутельян. –М: ДеЛи принт,2011 год

