

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



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

Примерное 10-дневное меню 5 - 11 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 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| | Борщ п/ф со сметаной с тушенкой | 200/15/20 | 8,45 | 6,25 | 13,0 | 251,50 |
| | Пюре картофельное с соусом | 200/50 | 5,75 | 8,95 | 36,15 | 248,40 |
| | Тефтели мясные | 100 | 10,0 | 10,0 | 5,0 | 151 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,0 |
| | итого | 885 | 27,95 | 25,6 | 89,75 | 811,7 |

| | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | | |
| 2 день | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| | Суп пшеничный с фрикадельками п/ф . | 200/40 | 4,18 | 10,0 | 14,64 | 157,25 |
| | Котлета куриная (п/ф) | 90 | 16,2 | 17,1 | 8,1 | 259,2 |
| | Рагу овощное | 200 | 3,51 | 12,93 | 16,39 | 270,48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Кисель | 200 | 0,12 | 0,1 | 28,33 | 74 |
| | Огурцы свежие | 90 | 0,5 | 0,0 | 1,5 | 8,5 |
| | | | | | | |
| | Итого | 860 | 27,51 | 40,43 | 88,66 | 863,23 |
| 3 день | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| | Рассольник п/ф со сметаной | 250/10 | 0,4 | 7,9 | 8,6 | 213,0 |
| | Лапша отварная с соусом | 200/50 | 8,6 | 8,5 | 41,15 | 315,6 |
| | Котлета рыбная п/ф | 100 | 12,0 | 7,0 | 6,0 | 153 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Овощная нарезка | 60 | 0,72 | 0,1 | 2,28 | 21,6 |
| | Печенье песочное | 80 | 7,7 | 6,2 | 28,1 | 190 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Итого | 990 | 32,42 | 30,0 | 125,83 | 1067 |

4 день**Обед**

| | | | | | | |
|--|-----------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Суп рыбный с сайрой | 200 | 5,76 | 6,6 | 10,5 | 119 |
| | Котлета мясная | 100 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | 162 |
| | Рис отварной с соусом | 200/50 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Овощи: помидоры | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 12,8 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | Печенье | 50 | 0,14 | 1,14 | 14,5 | 176 |
| | | 857 | 24,47 | 25,43 | 110,9 | 905,2 |

5 день**Обед**

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Щи из свежей капусты с тушенкой | 250/25 | 11,5 | 10,46 | 8,26 | 218,54 |
| | Позы | 140 | 10,4 | 14,4 | 10,1 | 306,6 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Винегрет | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| | | | | | | |
| | | 805 | 31,06 | 38,86 | 65,21 | 877,04 |

6 день**Обед**

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Суп лапша с фрикадельками | 250/20 | 9,52 | 6,3 | 19,0 | 211,60 |
| | Котлета рыбная | 100 | 6,1 | 10,5 | 20,5 | 275 |
| | Перловка с соусом | 200/50 | 1,94 | 2,74 | 12,19 | 78,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Овощи натуральные (помидор, огурец) | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| | итого | 920 | 21,78 | 19,96 | 93,47 | 754,2 |

7 день**Обед**

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Борщ п/ф с тушенкой | 250/25 | 6,25 | 9,25 | 10 | 267,5 |
| | Тефтеля мясная | 100 | 10,0 | 10,0 | 5,0 | 213 |
| | Лапша с соусом | 200/50 | 8,6 | 8,5 | 41,15 | 315,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80 |
| | Овощи натуральные (нарезка) | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,28 | 12,8 |
| | | | | | | |
| | итого | 925 | 28,45 | 28,25 | 98,13 | 982,7 |

8 день**Обед**

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рассольник с тушенкой | 250/25 | 7,25 | 5,25 | 19 | 262,5 |
| Пельмени со сметаной | 100/10 | 10,25 | 17 | 32,3 | 406,4 |
| Овощи натуральные (нарезка) | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Кисель | 200 | 0,12 | 0,08 | 28,53 | 101,5 |
| Фрукты | 180 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 192 |
| | | | | | |
| Итого | 865 | 22,84 | 23,25 | 122,81 | 1070,6 |

9 день**Обед**

| | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп гороховый с фрикадельками | 250/40 | 4,6 | 5,0 | 8,6 | 113,0 |
| Позы | 140 | 15,96 | 14 | 47,6 | 406,6 |
| Овощи натуральные (нарезка) | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Чай с лимоном с сахаром | 200/7/15 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 56 |
| печенье | 60 | 0,14 | 1,14 | 14,5 | 167,6 |
| | | | | | |
| ИТОГО | 812 | 24,62 | 20,56 | 106,28 | 851,40 |

10 день**Обед**

| | | | | | | |
|------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 201 | Суп крестьянский с тушенкой | 250/25 | 10,95 | 12,93 | 6,35 | 188,84 |
| 636 | Голубцы (п/ф) с соусом | 100/50 | 3,0 | 7,1 | 8,4 | 315,5 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 9,82 | 25,18 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| 958 | Кофейный напиток из цикория | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 |
| | Овощи натуральные (нарезка) | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| итого | | 925 | 25,21 | 32,97 | 77,81 | 954,14 |

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