

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](mailto: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
<b>1 день</b>						
<b>Обед</b>						
	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
	<b>итого</b>	<b>885</b>	<b>27,95</b>	<b>25,6</b>	<b>89,75</b>	<b>811,7</b>

<b>2 день</b>						
<b>Обед</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>27,51</b>	<b>40,43</b>	<b>88,66</b>	<b>863,23</b>
<b>3 день</b>						
<b>Обед</b>						
	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
<b>пром</b>	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	80
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>32,42</b>	<b>30,0</b>	<b>125,83</b>	<b>1067</b>

**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	<b>24,47</b>	<b>25,43</b>	<b>110,9</b>	<b>905,2</b>

**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	<b>31,06</b>	<b>38,86</b>	<b>65,21</b>	<b>877,04</b>

**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
	<b>итого</b>	<b>920</b>	<b>21,78</b>	<b>19,96</b>	<b>93,47</b>	<b>754,2</b>

**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
	<b>итого</b>	<b>925</b>	<b>28,45</b>	<b>28,25</b>	<b>98,13</b>	<b>982,7</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>22,84</b>	<b>23,25</b>	<b>122,81</b>	<b>1070,6</b>

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>812</b>	<b>24,62</b>	<b>20,56</b>	<b>106,28</b>	<b>851,40</b>

**10 день****Обед**

<b>201</b>	Суп крестьянский с тушенкой	250/25	10,95	12,93	6,35	188,84
<b>636</b>	Голубцы (п/ф ) с соусом	100/50	3,0	7,1	8,4	315,5
<b>694</b>	Картофельное пюре	200	4,34	9,82	25,18	241
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
<b>958</b>	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 .