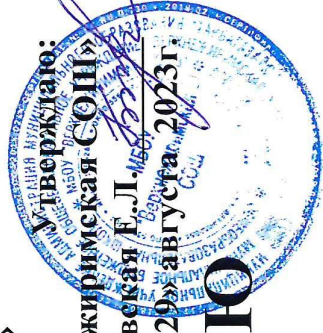


МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «ТАРБАГАТАЙСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕРХНЕЖИРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Директор МБОУ «Верхнежиримская СОШ»

Котляревская Е.Л. МБОУ

Приказ № 102 «29» августа 2023г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
« МБОУ «Верхнежиримская СОШ»

Республики Бурятия  
на 2023-2024 учебный год

**Примерное 10 – дневное меню одноразового питания (обед) 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих начальное, основное, среднее общее образование**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe			
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Обед</b>																	
58	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	0	0	8,35	19,21	20,04	11,69	0,5			
333	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (говядина, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	250	1,41	0,89	7,37	178,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992			
524	Каша молочная «Дружба» (крупа рисовая, пшенная, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	9,8	10,9	48,7	351,9	21	0,27	0,19	1,4	143	55,98	20,9	1,529			
466	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,224	0,051	13,76	56,44	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907			
	Хлеб пшеничный	35	5,4	1,0	21	76,6	0,02	0	0	0,01	4,6	17,4	6,6	0,2			
	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	117,9	0,1	0,1	0	22	17,6	92,4	61,6	1,3			
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>20,614</b>	<b>13,941</b>	<b>137,03</b>	<b>783,78</b>	<b>21,12</b>	<b>0,492</b>	<b>0,267</b>	<b>51,16</b>	<b>208,73</b>	<b>219,71</b>	<b>169,73</b>	<b>5,428</b>			

<b>День 2 (вторник)</b>														
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие порциями	60	1.51	1.02	8.06	5.5	0	8.35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
156	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина, картофель, св. капуста, лук репч., свекла, морковь, масло раст., соль йод.)	250	4.12	4.78	27.42	269.2	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
55	Коглета мясная (говядина, молоко 3,2%, яйцо куриное, хлеб, лук репчатый, соль йод., масло растительное)	80	10.2	12.5	7.981	192.65	0,63	42,91	0	2,48	55,5	134,51	86,65	6,8
307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	4.4	3.93	27.33	187.54	0,09	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
669	Компот из кураги (курага, сахар)	200	0.79	0.29	20.11	103.39	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
667	Хлеб пшеничный	35	1.9	0.23	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>22.92</b>	<b>22.75</b>	<b>103.201</b>	<b>817.03</b>	<b>0.842</b>	<b>64.951</b>	<b>0.317</b>	<b>14.058</b>	<b>146.75</b> 4	<b>343.63</b>	<b>176.37</b>	<b>10.94</b>
	<b>День 3 (среда)</b>													
	<b>Обед</b>													
34	Закуска из свежих помидор и огурцов	60	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	9,2	28,8	16,8	5.04	7,6	0	0,07
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина, картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло раст., мука, томатная паста, соль йод.)	250	9.13	8.71	43.46	197.8	0,15	1	0	1	82,5	3.25	47,5	2.48

161	Колбаса варёная	60	26.6	21.5	13.9	159	0.04	0.64	3.76	1.3	73,4	1.01	14,5	4,28
6	Гарнир каша гречневая с соусом (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод., том.паста, мука)	150/ 30	8.21	5.35	35.94	154.69	0,24	0	0	0	17,49	2.37	17,58	6
514	Какао на молоке	200	2.34	2.23	16.8	98.1	0.03	0.109	0.106	0.91	87.01	18.3	76.1	0.55
	Хлеб пшеничный	35	5.4	1.0	21	76.6	0.02	0	0	0.01	4,6	17,4	6,6	0.2
	Выпечка	1 /80	19.9	11.7	49.09	132	48.4	1.5	0.56	0.623	0.67	18.9	30.78	1.8
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>51.68</b>	<b>38.79</b>	<b>131.1</b>	<b>841.79</b>	<b>10.19</b>	<b>0.659</b>	<b>47.826</b>	<b>20.81</b>	<b>382.75</b>	<b>71.22</b>	<b>194.94</b>	<b>14.78</b>
	<b>День 4 (четверг)</b>													
	<b>Обед</b>													
59	Закуска из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
255	Суп харчо с мясом (говядина, картофель, рис, морковь, лук репчатый, том.паста, соль йод.)	250/ 35	2.1	5.6	9.6	260.7	4.48	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	2.16
251	Котлеты рыбные (минтай, хлеб, репчатый лук, яйцо курин.,сухари панировочные, масло раст.)	80	8.73	1.07	5.26	170.04	0,11	0,55	15,16	0,79	67,35	13,29	32,66	0.94
122	Гарнир каша перловая отварная с соусом (крупа перловая, масло сливочное, том.паста, мука, масло раст., соль йод.)	150/ 20	4.32	4.08	29.6	182.2	21.0	0.059	0.035	0	19.67	19.38	158	0.883
431	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, св.лимон)	200	0.224	0.051	13.76	56.44	0	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
	Хлеб пшеничный	35	5.4	1.0	21	76.6	0.02	0	0	0.01	4,6	17,4	6,6	0.2
	Яйцо вареное	1 шт.	1.786	0.2068	11.193	56.55	4.465	0.001	0.0079	0	0.9823	0.2143	3.429	0.0447

	<b>Итого за 4 день</b>		<b>41.994</b>	<b>23.741</b>	<b>142.83</b>	<b>843.98</b>	<b>74.03</b>	<b>48.783</b>	<b>115.24</b>	<b>7.043</b>	<b>225.6</b>	<b>212.54</b>	<b>290.08</b>	<b>7.94</b>
	<b>День 5 (пятница)</b>													
	<b>Обед</b>													
24	Закуска из белокочанной капусты (св.капуста, морковь, масло раст., соль йод.)	150	1.5	0.4	0.5	88	14.89	21.9	31.45	0.39	0.1	0.067	0.07	0.56
254	Молочный суп с вермишелью (молоко 3/2, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йод.)	250/ 5/5	8.30	8.00	37.6	254	0	0.078	0.095	3.89	21.34	20.89	129	1.9
265	Плов с мясом (говядина, рис пропаренный, морковь, лук репчатый, масло раст., соль йод.)	200/ 30	19.0	19.7	17.2	307	29.00	0.078	0.06	0.09	5.98	28	87	0.556
376	Чай с вареньем	200	0.1	0.03	10.0	92.8	0	0.004	0.010	2.3	7.2	8.78	4.04	0.717
677	Хлеб йодированный	35	1.9	0.23	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>30.8</b>	<b>28.36</b>	<b>77.6</b>	<b>800.55</b>	<b>43.932</b>	<b>22.071</b>	<b>31.932</b>	<b>11.938</b>	<b>38.544</b>	<b>79.457</b>	<b>220.41</b>	<b>3.733</b>
	<b>2 недели</b>													
	<b>День 6 (понедельник)</b>													
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	0	0	8,35	19,21	20,04	11,69	0.5
90	Пи из свежей капусты с мясом (говядина, картофель, морковь, капуста свежая лук репчатый, масло раст., соль йод.)	250/ 30	2.31	6.07	12.29	168.5	0	0.113	0.076	18.6	27.6	23.34	74.9	1.034



	морковь, лук репч., соль йод.									0	0.209	0.098	18.9	18.7	25.16	67.9	0.998
574	Голубцы ленивые в соусе(говядина, капуста свежая, лук репчатый, крупа рисовая, масло раст., том. паста, мука, соль йод.)	80/3 0	9.34	8.75	57.23	361.45	18.86	3.102	1.24	22.57	211.1	185.1	415	8.411			
406	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0.224	0.051	13.76	56.44	0	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907			
	Хлеб пшеничный	35	7.8	14.8	20.4	69.6	0.02	0	0	0.01	4,6	17,4	6,6	0.2			
	Фрукты свежие	220	3.3	1.1	46.2	97.9	0.1	0.1	0	22	17.6	92.4	61.6	1.3			
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>29.989</b>	<b>35.794</b>	<b>134.483</b>	<b>784.9</b>	<b>35.151</b>	<b>4.359</b>	<b>2.488</b>	<b>46.69</b>	<b>362.96</b>	<b>286.99</b>	<b>677.7</b>	<b>12.678</b>			
	<b>День 9 (четверг)</b>																
	<b>Обед</b>																
55	Закуска из свежей моркови с растительным маслом (морковь свежая, масло растительное)	60	0.715	10.045	3.795	109.15	14.85	20.9	30.45	0.385	0	0.033	0.04	0.55			
322	Суп с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репчатый, масло раст. Консервы «Сайра в масле», сардины в том. соусе)	250/ 30	2.565	2.761	18.587	109.5	0	0.113	0.068	16.5	18.02	26.51	87.3	1.012			
84	Тефтели мясные с соусом (говядина, рис, лук репч., морковь, том.паста, мука,соль йод.)	80/3 0	10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	3.86	21.13	20.46	129	1.9			
310	Гарнир «Забава» (крупа рисовая,крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	8.21	5.353	35.915	224.69	21	0.28	0.144	0	15.06	138	207	4.634			
	Хлеб пшеничный	35	7.8	14.8	20.4	69.6	0.02	0	0	0.01	4,6	17,4	6,6	0.2			

349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок)	200	0.57	0.079	24.09	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.14	19.9	0.745
	Выпечка	1 /80	19.9	11.7	49.09	132	48.4	1.5	0.56	0.623	0.67	18.9	30.78	1.8
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>30.75</b>	<b>48.348</b>	<b>115.938</b>	<b>846.9</b>	<b>35.87</b>	<b>21.377</b>	<b>30.778</b>	<b>21.605</b>	<b>82.16</b>	<b>217.543</b>	<b>449.84</b>	<b>9.041</b>
<b>День 10 (пятница)</b>														
32	Помидоры свежие порциями	60	1.51	1.02	8.06	5.5	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
111	Суп картофельный с клецками с тушенкой (картофель, клецки, тушенка, лук репчатый, соль йод.)	250/ 30	1.52	0.899	7.316	240.7	0	0.119	0.89	16.9	16.61	25.23	65.7	0.992
259	Овощное рагу с тушенкой (тушенка, картофель, лук репчатый, морковь, св. капуста, масло растительное, том. паста, соль йод.)	150/ 30	4.08	5.43	21.05	302	0	0.098	0.095	4.89	27.34	23.89	135	1.9
75	Сок фруктовый	200	0.426	0.142	22.887	94.5	0.00	0.012	0.032	104.8	11.4	3.14	4.34	0.432
677	Хлеб пшеничный	35	1.9	0.23	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
	Выпечка	50	4.7	2.89	26.78	178	0.03	0	0	0.03	5.7	21.3	7.68	0.3
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>14.136</b>	<b>10.611</b>	<b>98.393</b>	<b>879.45</b>	<b>0.072</b>	<b>8.59</b>	<b>1.334</b>	<b>131.888</b>	<b>84.184</b>	<b>115.32</b>	<b>224.71</b>	<b>4.124</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>30.284</b>	<b>27.578</b>	<b>115.087</b>	<b>799.36</b>	<b>27.802</b>	<b>18.195</b>	<b>23.260</b>	<b>34.045</b>	<b>164.411</b>	<b>182.117</b>	<b>298.605</b>	<b>7.879</b>

Блюда готовятся по технологическим картам. Интернет ресурсы.

Меню разработал завхоз школы: \_\_\_\_\_ Русина Т.И.