

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

Директор МБОУ «Верхнежиримская СОШ»
Котляревская Ю.Л.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих основное, среднее общее образование в
муниципальных и государственных общеобразовательных
организациях Республики Бурятия «МБОУ «Верхнежиримская СОШ»
на 2022-2023 учебный год

Примерное 10 – дневное меню одноразового питания (обед) 1-11-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся,
получающих начальное, основное, среднее общее образование

| № | I неделя | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----|----------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | A (мкг) | B ₁ | B ₂ | C | Ca | Mg | P | Fe | | | | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | | Огурцы свежие (или соленья) 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 iod.) | 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, пшеница, молоко 3,2%, сахар, соль iod.) | 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 | | | | | |
| | | Итого за 1 день | | 20,614 | 13,941 | 137,03 | 783,78 | 21,12 | 0,492 | 0,267 | 51,16 | 208,73 | 219,71 | 169,73 | 5,428 | | | | | |

| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|-------|-------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|---------------------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 репчат., 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 | Котлета 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 урожая (урюк, 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 ржаной | 35 | 1.9 | 0.23 | 12.3 | 58.75 | 0,042 | 0.011 | 0.317 | 5.268 | 3.924 | 21.72 | 0.3 | 0 |
| | Итого за 2 день | | 22.92 | 22.75 | 103.201 | 817.03 | 0.842 | 64.951 | 0.317 | 14.058 | 146.75 ⁴ | 343.63 | 176.37 | 10.94 |
| | День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Отурец свежий (или соленый) в нарезке | 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 ржаной | 35 | 5,4 | 1,0 | 21 | 76,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за 3 день | | 51.68 | 38.79 | 131.1 | 841.79 | 10.19 | 0.659 | 47.826 | 20.81 | 382.75 | 71.22 | 194.94 | 14.78 |
| | День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 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 | Овощное рагу с тушенкой (картофель, лук репчатый, перец, капуста, морковь, соль йодированная) | 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 |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, свежий 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 |
| | Итого за 4 день | | 41.994 | 23.741 | 142.83 | 843.98 | 74.03 | 48.783 | 115.24 | 7.043 | 225.6 | 212.54 | 290.08 | 7.94 |

| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками (лапша домашняя, говядина, лук репчатый, соль йод.) | 250/ 35 | 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 |
| | Итого за 5 день | | 30.8 | 28.36 | 77.6 | 800.55 | 43.932 | 22.071 | 31.932 | 11.938 | 38.544 | 79.457 | 220.41 | 3.733 |
| | 2 недели | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 90 | Свекольник с тушенкой | 250/ 30 | 9.8 | 10.9 | 38.7 | 231.9 | 20 | 0.159 | 0.185 | 1.28 | 1.3 | 55.4 | 206 | 1.52 |
| 176 | Манты мясные | 80 | 9.85 | 12.75 | 11.36 | 309.12 | 0 | 1.89 | 0.1 | 0 | 14.22 | 19.01 | 131 | 2.049 |
| 350 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 5,8 | 6,6 | 9,9 | 102,0 | 36,66 | 0 | 1,74 | 0,01 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 35 | 5.4 | 1.0 | 21 | 76.6 | 0.02 | 0 | 0 | 0.01 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0.2 |
| | Итого за 6 дней | | 32.36 | 32.27 | 89.02 | 795.12 | 56.68 | 10.399 | 2.025 | 1.3 | 47.38 | 121.63 | 360.53 | 5.169 |
| | День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 623 | Щи из свежей капусты с мясом(говядина, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло раст., соль йод.) | 250/ 30 | 2.31 | 6.07 | 12.29 | 208.5 | 0 | 0.113 | 0.076 | 18.6 | 27.6 | 23.34 | 74.9 | 1.034 |
| 260 | Гуляш из мяса (говядина, том.паста, морковь, лук репчатый, мука, масло раст., соль йод.) | 60 | 15.1 | 9.8 | 9.4 | 220 | 0 | 0.075 | 0.094 | 3.89 | 21.13 | 20.67 | 109 | 1.9 |
| 307 | Салатки отварные (лапша-спагетти, масла сливочное, соль йод.) | 150 | 4.4 | 3.93 | 27.33 | 187.54 | 0 | 0.087 | 0.02 | 0 | 15.2 | 8.478 | 45.6 | 0.858 |
| 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 |
| 677 | Хлеб ржаной | 35 | 1.9 | 0.23 | 12.3 | 108.75 | 0.042 | 0.011 | 0.317 | 5.268 | 3.924 | 21.72 | 0.3 | 0 |
| | 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 |
| | Итого за 7 дней | | 27.714 | 21.181 | 121.28 | 881.17 | 0.142 | 0.277 | 0.442 | 34.058 | 66.054 | 153.048 | 221.74 | 4.965 |
| | День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Суп лагман с мясом (говядина, картофель, лапша-лагманная, морковь, лук репч., соль йод. | 250 | 1.6 | 0.897 | 6.913 | 250 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 32 | Помидоры свежие (или соленые) 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 клёцками с тушёнкой (картофель, капуста, тушёнка, 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 | Жаркое по-домашнему с мясом (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, 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 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за 10 дней | | 14.136 | 10.611 | 98.393 | 879.45 | 0.072 | 8.59 | 1.334 | 131.888 | 84.184 | 115.32 | 224.71 | 4.124 |
| | Из средним за 1 день | | 30.284 | 27.578 | 115.087 | 799.36 | 27.802 | 18.195 | 23.260 | 34.045 | 164.411 | 182.117 | 298.605 | 7.879 |

Бюллетя готовится по технологическим картам. Интернет ресурсы.

Меню разработал завхоз школы:

Русина Т.И.