

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Заводская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Заводская СОШ»
Л.С. Тогмитова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания, обучающихся
получающих основное общее образование в муниципальных и государственных
общеобразовательных организациях Республики Бурятия МБОУ «Заводская СОШ»
в 2025-2026 учебном году 1-4 класс.

№	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.

	ЗАВТРАК.												
1	Выпечка.	0,100	5	12	25	121,7	5,72	0,66	12	55,07	-	-	1,04
2	Какао с молоком.	0,200	0,2	-	14	56	-	-	-	12	-	-	0,8
3	Каша рисовая.	0.200	4,8	7	51,6	148	0,08	0,24	0,86	195,1 6	36	-	0,8
4	Хлеб.	0.060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
5	С маслом.	0.010	0.5	82.5	0.8	74,8	-	0,1	-	12	-	-	0,2
6	С сыром.	0.020	22	15.2	-	184.8	0,008	0.06	-	176	7	-	0.00 5
	ИТОГО:					726,3ккал							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

	ЗАВТРАК.												
1	Выпечка.	0.100	8.3	2.2	54.5	136	0,32	0,25	-	10	16	-	2,6
2	Чай с сахаром	0.200	0,2	-	14	56	-	-	-	12	-	-	0,8
3	Гречка	0.150	14,55	4,65	29,3	155,4	0,15	0,15	-	45,9	20,2 5	-	2,1
4	С котлетой	0.100	32	44.0	40.8	162	0,095	0,075	-	17,5	20	-	0,18
5	В томатном соусе.	0.050	1.25	2,8	0.12	67	0,06	0,06	4	10	17,8	-	0,6

											5		
6	Хлеб.	0.060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	24,6	-	0,66
7	Фрукты	0.200	0,5	15	76,8	106,7	-	-	12	-	-	-	0,8
	ИТОГО:					824,1ккал							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ.

	ЗАВТРАК.												
1	Выпечка.	0.100	33	6.9	9.4	136	0,066	0,162	0,22	89,72	16,1	-	0,72
2	Перловка	0.150	6,3	1,5	43,8	155,4	0,435	-	-	-	-	-	0,435
3	С тефтелей	0.100	6,7	4,6	5,65	168,73	0,415	0,995	1,98	10,825	11,14	-	1,0555
4	В томатном соусе.	0.050	1.25	2,8	0.12	67	0,06	0,06	4	10	17,85	-	0,6
5	Хлеб.	0.060	4,56	0,48	29,52	0,141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
6	Чай с сахаром	0.200	0,2	-	14	56	-	-	-	12	-	-	0,8
7	Помидоры свежие	0,060	0,8	-	3	15	0,1	0,01	-	10	10	-	0,06
	ИТОГО:					790,57ккал							

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ.

	ЗАВТРАК.												
1	Рассольник с тушенкой	0,250	30,78	5,97	17,7	199,65	0,056	0,044	20,52	21,32	14	-	0,66
2	Кисель .	0.200	1,4	1,6	17.7	86	0,02	0,08	0,6	66	12	-	0,8
3	Хлеб	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
4	Огурцы свежие	0,060	0,8	-	3	15	0,1	0,01	-	10	10	-	0,06

5	Выпечка	0,10	3,8	13,6	17,2	104,49	0,323	0,258	-	20	32	-	5,2
6	Фрукты	0,200	0,5	15	76,8	106,7	0,020	0,22	-	20	12	-	0,02
	ИТОГО:					652,84ккал							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ.

	ЗАВТРАК.												
1	Выпечка.	0.100	3.8	13.6	17.2	104.49	0,323	0,258	-	20	32	-	5,2
2	Компот из сухофруктов.	0.200	1.04	-	26.96	107.44	0,02	0,04	0,8	41,14	19,4	-	0,6
3	Каша «Дружба».	0.200	3.16	5.09	13.17	223.16	0,068	0,018	-	11,82	36,1	-	0,90
4	Хлеб	0.060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
5	С повидлом	0.010	0.5	82.5	0.8	74.8	-	0,1	-	12	-	-	0,2
6	Фрукты	0,200	0,5	15	76.8	132	0.020	0.022	-	11	9	-	0.8
	ИТОГО:					782,89ккал							

ШЕСТОЙ ДЕНЬ.

	ЗАВТРАК.												
1	Лапша	0,150	14,55	4,65	21,8	75,75	0,15	0,15	-	45,9	20,25	-	2,1
2	С котлетой	0,100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,035	0,005	0,65	8,45	13,65	-	1,35
3	В томатном соусе	0,050	1,25	2,8	0,12	67	0,06	0,06	4	10	17,85	-	0,6

1	Гречка	0.150	8.5	16	87	155,4	0,101	0,08	0.07	30,1	11,11	-	0,89
2	С тефтелей	0,100	32	44,00	40,8	168	0,095	0,075	-	17,5	20	-	0,18
3	В томатном соусе	0,050	1,25	2,8	0,12	67	0,06	0,06	4	10	17,85	-	0,6
4	Хлеб.	0.060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	24,6	0,66
5	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	14	56	-	-	12	-	-	-	0,8
6	Кондитерские изделия.	0.030	6.5	11.8	23.6	109	0,08	0,05	-	29	20	-	2,1
	ИТОГО:					696,4ккал							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

	ЗАВТРАК.												
1	Борщ с тушенкой	0,250	1,69	0,95	6,12	118,42	0,08	0,06	11	37,8	22,6	-	0,8
2	Хлеб	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
3	Помидоры свежие	0,060	0,6	-	4,2	22	3	0,02	-	10	-	0,2	0,03
4	Выпечка	0,100	8,2	9,1	58,2	114	0,11	0,08	-	31	13	-	1,3
5	Кисель.	0.200	-	-	9,6	40	0,6	0,6	30	9	2	-	-
	ИТОГО:					435,42ккал							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ.

	ЗАВТРАК.												
1	Лапша	0,150	0,150	14,55	4,65	75,75	383,85	0,15	0,15	-	45,9	20,	2,1

												25	
2	С котлетой	0,100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,035	0,005	0,65	8,45	0,18	13,65	1,35
3	В томатном соусе	0,050	1,25	2,8	0,12	67	0,06	0,06	4	10	17,85	-	0,6
4	Чай с молоком	0,200	1,4	1,6	17,7	86	0,02	0,08	0,6	66	12	-	0,8
5	Фрукты	0,200	0,5	82,5	0,8	74,8	-	0,20	0,022	-	58,6	-	-
6	Хлеб.	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	24,6	-	0,66
7	Кондитерское изделие	0,030	6,5	11,8	23,6	109	0,08	0,05	-	29	20	-	2,1
	ИТОГО:					722,28ккал							