

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 5-11 класс.

№	Приём пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Суп гороховый с тушенкой	250	1,41	0,89	7,37	178,9	-	0,118	0,066	16,5	16,1 2	24,11	63,7
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	Кондитерское изделие	0,050	6,5	11,8	23,6	209	0,08	0,05	-	29	20	-	21
6													
	ИТОГО:					732,9ккал							

ВТОРОЙ ДЕНЬ

	ОБЕД.												
1	Чай с сахаром	0.200	0,2	-	14	56	-	-	-	12	-	-	0,8
2	Гречка	0.150	14,55	4,65	75,75	155,4	0,15	0,15	-	45,9	20,25	-	2,1
3	С котлетой	0.100	32	44.0	40.8	170	0,095	0,075	-	17,5	20	-	0,18
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	141	0,066	0,018	-	12	24,6	-	0,66
6	Фрукты	0.200	0,5	15	76,8	106,7	-	-	12	-	-	-	0,8
	ИТОГО:					696,1ккал							

ТРЕТИЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Суп харчо с тушенкой	0,250	2,1	5,6	9,6	260,7	4,48	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32
2	Перловка	0.150	6,3	1,5	43,8	217,65	0,435	-	-	-	-	-	0,435
3	С тефтелей	0.050	3,6	4,6	5,65	92,55	0,0416	0,995	1,98	1,3	73,4	14,5	1,05
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:					760,6ккал							

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
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	Лапша	0,150	4,32	4,08	29,6	182,2	21,0	0,059	0,035	-	19,67	158	0,883
5	С котлетой	0,080	8,73	1,07	5,26	170,04	0,11	0,055	0,79	-	13,29	32,66	0,94
6	В томатном соусе	0,050	1,25	2,8	0,12	67	0,06	0,06	4	10	17,85	-	0,6
	ИТОГО:					845,89							

ПЯТЫЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Пельмени	0,250	23,25	27,75	74,75	250,7	0,056	0,044	21,52	21,0	12	-	0,66
2	Компот из сухофруктов	0.200	1,04	--	26,96	141	-	-	-	12	-	-	0,8
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	Фрукты	0,200	0,5	15	76.8	132	0.020	0.022	-	11	9	-	0.8
	ИТОГО:					887,86ккал							

ШЕСТОЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Лапша	0,150	14,55	4,65	75,75	383,85	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
4	Хлеб.	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
5	Чай с молоком	0,200	1,4	1,6	17,7	86	0,02	0,08	-	66	-		-
6	Кондитерское изделие.	0,050	6.5	11.8	23.6	209	0,08	0,05	-	29	20	-	2,1
	ИТОГО:					1055,58кк							

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Каша рисовая	0,200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,2	0,2	4,2	1,48	58,6	-	1,6
2	Хлеб	0,060	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,018	-	12	-	-	0,66
3	Суп рассольник с тушенкой	0,250	1,69	0,95	6,12	118,42	0,08	0,06	11	37,8	22,6	-	0,8
5	Чай с сахаром	0,200	1,4	1,6	17,7	86	0,02	0,08	-	66	-	-	-
6	Фрукты	0,200	0,5	82,5	0,8	74,8	-	0,020	0,022	-	58,6	-	-
	ИТОГО:					664,14ккал							

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Гречка	0,150	8,5	16	87	270	0,101	0,08	0,07	30,1	11,11	-	0,89
2	С тефтелей	0,100	32	44,00	40,8	170	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	Щи с тушенкой	0,250	30,78	5,97	17,7	199,65	0,056	0,044	20,52	21,32	14	-	0,66
	ИТОГО:					903,65ккал							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

	ОБЕД.												
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	Голубцы	0,150	13,2	13,1	85,84	361,45	20,86	4,1	2,24	32,57	211,11	415	8,41
5	В томатном соусе	0,050	1,25	2,8	0,12	67	0,06	0,06	4	10	17,85	-	0,6
6	Кисель	0,200	-	-	9,6	40	0,6	0,6	30	9	2	-	-
	ИТОГО:					749,87ккал							

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ.

	ОБЕД.												
1	Лапша	0,150	0,150	14,55	4,65	75,75	383,85	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	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	Суп с рыбными консервами	0,250	2,56	2,76	18,58	109,5	-	0,113	0,068	16,5	18,02	87,3	1,01
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:					756,98ккал							