

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гарбагайтская средняя общеобразовательная школа»



Елизов А.Д.

Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное (основное, среднее) образование
в муниципальных и государственных общеобразовательных организациях Республики Бурятия
школьной столовой МБОУ «Гарбагайтская СОШ» на 2024-2025 учебный год (завтрак-возрастная группа 1-4 класс.

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe	

Первый день	Завтрак												
	Каша рисовая с маслом	200/10	7,8	10,6	45,7	311	2,1	0,2	0,1	199,2	0,6		
Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6			
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5			
Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	52,7	0,6			
Второй день	Завтрак												
	Лепешка с сыром	180	10,5	9,1	38,1	276,9	0,5	0,2	0,3	54,8	1		
	Хлеб	25	3,5	7,5	8,0	114,8	0,1	0,1	0,1	110,8	0,5		
	Чай с сахаром и лимоном	200/20/15	0,3	0	6,7	27,9	0,2	0,0	0,0	14,8	0,7		
Шоколадное изделие	1 шт	6,9	15,4	13	202	0,3	0,5	0,3	56,3	1			
Третий день	Завтрак												
	Каша кукурузная с маслом	200/20	5,8	5,8	33	207,9	0,5	0,3	0,3	23,5	1,3		
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6		
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5			

	Сок натуральный	200	1,05	0,2	20,2	92,0	4,0	0,2	0,0	14,0	2,8
Четвертый день	Завтрак										
	Макароны по-флотски	200	18,5	20,9	50,8	298,3	0,8	0,4	0,5	15,9	2,4
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,0	0,0	16,8	1,4
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,8	0,2	2,5	14,2	0,4	0,3	0,2	23,5	1
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6
Пятый день	Завтрак										
	Каша пшеничная	200/10	6,7	10,27	35,88	387,06	1,45	0,1	0,1	28	1,3
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	11,8	66,6	0,4	0,0	0,10	67,8	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Фрукты свежие	1 шт	1,4	0,3	12,1	64	46	0,0	0,3	35	0,5
	Завтрак										
Шестой день	Каша геркулесовая	200	8,2	11,2	32,4	263	0,6	0,2	0,2	158	1,5
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6
Седьмой день	Завтрак										
	Рис с овощами с котлетой	150/80	5,4	3,2	46,5	289,3	0,6	0,4	0,3	30,1	1,5
	Морс	200	1,6	1,6	11,8	66,6	0,4	0,0	0,10	67,8	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6
	Завтрак										
Восьмой день	Суп молочный	200	8,4	5,4	22,97	176	0,6	0,2	0,1	118	0,4

	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Фрукт	1 шт	3	0	47,2	200	0,8	0,1	0,02	56	1,2
	Завтрак										
Девятый день	Каша гречневая с маслом	200/20	8,9	7,3	33,3	234,1	0,5	0,1	0,3	24,3	0,8
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6
	Завтрак										
Десятый день	Лапша с печенью в сметанном соусе.	150/80	2,4	0,9	0,8	212,3	0,2	0,2	0,1	14,9	1,3
	Кисель ф/ягодный	200	0,0	0,0	19,4	80	30	0,6	0,6	9	0,0
	Хлеб	25	1,6	0,5	10,7	54,6	0,0	0,1	0,1	29,6	0,5
	Огурец свежий (нарезка)	50	0,8	0,2	2,5	14,2	0,4	0,3	0,5	15,4	1,6
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6

Составлено на основании:

1. Сборника рецептов для предприятий общественного питания под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А., 2007г.
2. Справочника «Химический состав пищевых продуктов»

Повар  Калашникова А.С.