

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гарбагатайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

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 «Гарбагатайская СОШ» на 2024-2025 учебный год обед- возрастная группа 5-11 класс)

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

н

Первый день											
<b>Обед</b>											
	Гречка отварная	150	25,1	15,4	21,5	218	0,2	0,1	0,1	103,5	0,6
	Гуляш	100	20,3	19,7	4,8	278,4	1	0,7	0,4	98	1
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	12,9	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1	21,4	109,2	0,2	0,2	0,2	59,2	1
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	32,7	0,6

Второй день											
<b>Обед</b>											
	Пюре картофельное	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,5	0,6	0,3	48,6	0,8
	Котлета	100	18,3	17,7	6,8	228,4	0,8	0,5	0,3	84	0,8
	Чай с молоком	200	3,7	3,4	19,4	122,2	2,6	0,3	0,4	125,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1	21,4	109,2	0	0,2	0,2	29,4	4,3
	Шоколадное изделие	1 шт	6,9	15,4	13	202	0,3	0,5	0,3	56,3	1






<b>Седьмой день</b>	<b>Обед</b>												
	Гречка с азу из печени	200/80	4,5	7,2	11,6	163,9	9,2	0,2	0,2	0,2	19,0	14,5	
	Хлеб	50	3,2	15	21,4	109,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	0,0	12,9	0,6	
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	0,1	32,7	0,6	
<b>Восьмой день</b>	<b>Обед</b>												
	Пюре с рыбой	75/150	13,1	1,7	0,3	66,5	0,4	0,1	0,1	0,1	19,6	0,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,0	21,4	109,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	0,0	12,9	0,6	
	Фрукты свежие	1 шт	1,4	0,3	12,1	64	46	0,0	0,3	0,3	35	0,5	
<b>Девятый день</b>	<b>Обед</b>												
	Макароны по-флотски	200	18,5	20,9	50,8	298,3	0,8	0,4	0,5	0,5	15,9	2,4	
	Кисель ф/ягодный	200	0,0	0,0	19,4	80	30	0,6	0,6	0,6	9	0,0	
	Хлеб	50	3,2	1,0	21,4	109,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	
	Огурцы свежие (нарезка)	50	0,8	0,2	2,5	14,2	0,4	0,3	0,5	0,5	15,4	1,6	
Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	0,1	0,1	32,7	0,6		
<b>Десятый день</b>	<b>Обед</b>												
	Булгур с гуляшом	150/80	23,5	19,7	4,8	289,6	0,5	0,6	0,1	0,1	64,3	1,2	
	Хлеб	50	3,2	3,2	21,4	21,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	0,5	
	Чай	200	0,1	0,0	10	39,9	0,1	0,0	0,0	0,0	12,9	0,6	
	Кондитерское изделие	75	5,0	8,3	36,9	242,6	0,2	0,1	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.