

УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Бурукская СОШ"
 ХАЛЕНГИНОВА Л.П.
 " 5 ноября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "Хар-Бурукская СОШ"
 ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
 НА НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2025 Г

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции И, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2,2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,86	3,65	5,02		56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06		107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
20	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	7,1	14		132	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
688	Макаронные отварные	150	2,78	6,48	34,52		213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
943	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	16,4		86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1		43	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	26,42	23,77	110,96		739,4	0,74	52,35	31,58	0,84	161,57	402,6	129,47	9,29

2-й день

33	Салат из свеклы отварной	60	1,35	5,08	15,19		65,07	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
16	Суп вермишелевый	200	2,15	2,27	23,71		94,85	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
304	Плов из курицы	250	17	15,7	28,47		356,2	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	18,2		71,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1		38	0,1	0	0	0	21	34,8	12	0,63

	Итого	860	26,3	25,37	113,53	726,6	1,21	20,66	48	0,84	151,05	401,9	105,42	6,12
--	-------	-----	------	-------	--------	-------	------	-------	----	------	--------	-------	--------	------

	3-й день													
71	Салат Винегрет	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Борщ из свежей капусты	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,96	0,96
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,5	0,61	63,63	0,28	4,89	177,37	471,4	141,52	7,64

	4-й день													
53	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,28	5,08	15,19	68,07	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
40	Суп рисовый	200	7,79	6,03	20,02	138,2	0,07	5,28	0	0	15,74	42,66	17,28	0,7
11	Рыба тушеная	100	7,88	4,14	9,74	95,78	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	150	3,51	10,89	25,66	261,03	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43	0,1	0	0	0	3,2	15,8	12	0,63
	Итого	860	24,86	26,86	103,57	726,8	0,67	47,08	26,46	2,69	135,73	542,6	121,83	5,09

	5-й день													
7	Салат степной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
197	Рассольник Петербургский	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
260	Гуляш из мяса птицы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,1	1,01	0	0	21,19	0	22,4	1,13
688	Рис отварной	150	3,15	4,95	18,9	168,4	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
945	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63

368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
Итого		860	24,88	24,01	112,44	727	0,72	39,53	25,58	0,84	171,75	369,05	131,07	6,44
6-й день														
33	Салат из свеклы отварной	60	1,35	5,08	15,19	65,07	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	0,5
16	Суп вермишелевый	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
304	Плов из курицы	100	17	15,7	28,47	356,2	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
943	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	18,2	71,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
37	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
Итого		710	26,3	25,37	113,53	731,6	0,56	46,97	1,49	3,09	132,54	353,9	101,14	6,56

7-й день														
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
20	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	7,1	14	132	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
688	Макаронные отварные	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,14	18,17	25,5	0	36,98	0	22,4	1,01
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	18,2	71,8	0	6	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	0	21	34,8	12	0,63
Итого		860	26,42	23,77	112,76	720,2	1,35	38,83	73,5	0,84	188,03	401,9	127,82	7,13

8-й день														
71	Салат Винегрет	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3

	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,5	0,51	49,98	49,75	0,84	151,01	407,6	119,01	6,03
--	-------	-----	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	------	--------	-------	--------	------

9-й день														
53	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,28	5,08	15,19	68,07	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
40	Суп рисовый	200	7,79	6,03	20,02	138,2	0,07	5,28	0	0	15,74	42,66	17,28	0,7
11	Рыба тушеная	100	7,88	4,14	9,74	95,78	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	150	3,51	10,89	25,66	261,03	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
943	Чай с лимоном	200	0	0	5	19,98	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Итого	860	24,86	26,86	103,57	726,8	0,59	52,68	26,49	2,69	135,73	542,6	111,83	4,46

10-й день														
81	Салат из квашеной капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	8,9	0,34
197	Рассольник Петербургский	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
34	Гуляш из курицы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,1	6,85	0	0	21,19	0	22,4	1,13
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	4,95	18,9	168,4	0,14	18,17	25,5	1,8	0,01	86,6	13,2	1,01
945	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	24,88	24,01	112,44	732	0,72	45,37	25,58	2,64	134,78	369,1	117,44	6,44