



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая С.  
 ХАЛЕНГИНОВА Л.П.  
 " 31 " МАРТА 2025 Г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
 ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ  
 НА АПРЕЛЬ 2025 Г

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**1-й день**

42	Салат из белокочанной капусты с	100	3,28	6,08	11,13	202	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
688	Макаронные изделия отварные	180	5,92	6,95	58,2	263	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
34	Гуляш из мяса говядины	100	12,22	9,4	6,6	202,2	0,21	8,34	0	0	25,79	0	27,27	1,38
959	Какао с молоком	200	3,5	4,61	19	96	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,47	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>28,42</b>	<b>27,56</b>	<b>120,34</b>	<b>863,9</b>	<b>0,61</b>	<b>22,59</b>	<b>21</b>	<b>0,84</b>	<b>87,86</b>	<b>216</b>	<b>107,1</b>	<b>9,22</b>

**2-й день**

33	Салат из свеклы с луком	100	3,28	6,08	11,13	202	0,23	5,71	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
304	Плов из птицы	280	18,22	19,44	59,44	422,24	0	0,4	101,3	0,5	67,9	163,5	22,1	1,7
943	Чай с лимоном	200	3,5	2,61	19	185,2	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	14,47	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>28,5</b>	<b>28,65</b>	<b>114,98</b>	<b>910,14</b>	<b>0,48</b>	<b>11,71</b>	<b>101,3</b>	<b>1,34</b>	<b>130,19</b>	<b>376,7</b>	<b>84,6</b>	<b>5,37</b>

**3-й день**

62	Салат из свежих огурцов и помидор	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
----	-----------------------------------	-----	-----	------	------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	-----

55	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,67	7,76	6,6	175,7	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
608	Котлета	100	12,22	5,4	27,5	302,2	0,17	9,17	0	0	26,14	0	0	2,71
945	Чай с молоком	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,68</b>	<b>46,18</b>	<b>1,02</b>	<b>4,32</b>	<b>149,18</b>	<b>358,7</b>	<b>92,75</b>	<b>7,01</b>

4-й день														
42	Салат из свежих огурцов	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,1	8,25	0	0	23,05	62,55	25	0,89
11	Рыба тушеная	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	44,38	103,92	33,3	1,01
639	Компот из сухофруктов	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,62</b>	<b>44,85</b>	<b>31,53</b>	<b>2,64</b>	<b>121,64</b>	<b>440,8</b>	<b>111,2</b>	<b>4,44</b>

5-й день														
62	Салат из свежих помидоров	100	1,03	7,15	3,32	82,98	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
260	Гуляш из мяса птицы	100	13,55	15,55	36,7	208,75	0,08	0,12	23	0,6	35	133,1	25,7	1,2
688	Рис отварной	180	6,92	6,2	34,2	243	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
943	Чай с сахаром	200	0,9	1,8	24,76	94,2	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	2,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	2,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,9</b>	<b>31,22</b>	<b>118,84</b>	<b>729,63</b>	<b>0,183</b>	<b>40,75</b>	<b>13,301</b>	<b>9,25</b>	<b>249,6</b>	<b>568,33</b>	<b>162,08</b>	<b>15,68</b>

6-й день														
33	Салат из свеклы с луком	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,1	7,54	0	0,19	26,45	71,95	25,9	0,98
34	Гуляш из мяса говядины	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,22	15,06	0,5	1,79	36,74	624,4	48,72	4,59
688	Макаронные изделия отварные	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0
945	Чай с молоком	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,76</b>	<b>45,7</b>	<b>31,11</b>	<b>2,82</b>	<b>209,4</b>	<b>912,4</b>	<b>115,8</b>	<b>7,77</b>

7-й день														
62	Салат из свежих огурцов и помидор	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,06	18,46	0	0	43,32	47,63	22,25	0,8
688	Рис отварной	180	12,22	5,4	6,6	302,2								
608	Котлета	100	3,67	7,76	27,5	175,7	0,07	0	0	0	17,49	0	7,35	0,75
943	Чай с лимоном	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,36</b>	<b>24,46</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>93,42</b>	<b>159,8</b>	<b>61,3</b>	<b>7,19</b>

8-й день														
42	Салат из свежих огурцов	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,13	8,38	0	0	26,26	119,84	32,41	1,48
260	Гуляш из мяса птицы	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
55	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,28	37,8	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08
945	Какао с молоком	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,73</b>	<b>51,7</b>	<b>39,37</b>	<b>1,39</b>	<b>159,52</b>	<b>660,7</b>	<b>134,4</b>	<b>7,85</b>

9-й день														
42	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
11	Рыба тушеная	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
694	Картофельное пюре	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	44,38	103,92	33,3	1,01
639	Компот из сухофруктов	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,61</b>	<b>45,25</b>	<b>31,5</b>	<b>2,64</b>	<b>131,59</b>	<b>431,1</b>	<b>117,7</b>	<b>8,64</b>

10-й день														
62	Салат из свежих помидор	100	3,28	6,08	11,13	202	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
304	Плов из мяса птицы	100	18,22	19,44	59,44	422,24	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9

943	Чай с сахаром	200	3,5	2,61	19	185,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
10	Хлеб ржаной	30	2,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>29,5</b>	<b>28,65</b>	<b>110,53</b>	<b>910,14</b>	<b>0,55</b>	<b>59,25</b>	<b>0,14</b>	<b>2,92</b>	<b>140,22</b>	<b>267,7</b>	<b>84,4</b>	<b>6,57</b>