



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Бульская СОШ"
ХАЛЕНТИНОВА Л.П. 05.11.2025 г.
" 5 ноября
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "Хар-Бульская СОШ"
ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ
НА НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 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		B ₁	C	A	E	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 свежей 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
20	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
943	Чай с лимоном	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
	Итого	630	28,42	27,56	120,34	863,9	0,61	22,59	21	0,84	87,86	216	107,1	9,22

2-й день														
33	Салат из свеклы отварной	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 курицы	280	18,22	19,44	59,44	422,24	0	0,4	101,3	0,5	67,9	163,5	22,1	1,7
945	Чай с молоком	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
	Итого	630	28,5	28,65	114,98	910,14	0,48	11,71	101,3	1,34	130,19	376,7	84,6	5,37

3-й день														
71	Салат "Винегрет"	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
959	Какао 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
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,68	46,18	1,02	4,32	149,18	358,7	92,75	7,01

4-й день														
53	Салат из соленых огурцов с луком	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
943	Чай с сахаром	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
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,62	44,85	31,53	2,64	121,64	440,8	111,2	4,44

5-й день														
7	Салат степной	100	1,03	7,15	3,32	82,98	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
34	Гуляш из курицы	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
945	Чай с молоком	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
	Итого	630	27,9	31,22	118,84	729,63	0,183	40,75	13,301	9,25	249,6	568,33	162,08	15,68

6-й день														
33	Салат из свеклы отварной	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,1	7,54	0	0,19	26,45	71,95	25,9	0,98
304	Плов из курицы	280	18,22	19,44	59,44	422,24	0,22	15,06	0,5	1,79	36,74	624,4	48,72	4,59
943	Чай с сахаром	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
	Итого	630	29,42	34,07	141,66	776,9	0,59	23,9	0,51	2,82	206,2	896,6	113,8	7,77

7-й день														
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,03	6,08	3,32	82,98	0,06	18,46	0	0	43,32	47,63	22,25	0,8
20	Гуляш из мяса говядины	100	13,55	15,55	36,7	208,75	0,07	0	0	0	17,49	0	7,35	0,75
688	Макароны отварные	180	6,92	6,2	34,2	243	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
945	Чай с молоком	200	3,5	1,8	19	94,2	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	14,47	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
	Итого	630	28,5	30,15	118,63	729,63	0,43	24,46	25,2	0,84	99,25	204,4	86,64	8,52

8-й день														
71	Салат "Винегрет"	100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,13	8,38	0	0	26,26	119,84	32,41	1,48
34	Котлета	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
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,73	51,7	39,37	1,39	159,52	660,7	134,4	7,85

9-й день														
53	Салат соленых огурцов с луком	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
643	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
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,61	45,25	31,5	2,64	131,59	431,1	117,7	8,64

10-й день														
81	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,03	7,15	3,32	82,98	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07
55	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,92	6,2	34,2	243	0,11	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
304	Гуляш из курицы	100	13,55	15,55	36,7	208,75	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9

945	Чай с молоком	200	0,9	1,8	24,76	94,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
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
	Итого	630	27,9	31,22	118,84	729,63	0,66	68,45	1,04	4,72	170,22	416	110,1	6,57