

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ  
«Шара-Азаргинская СОШ»



А.Ш. Балданов

**10-дневное меню питания учащихся  
МБОУ «Шара-Азаргинская СОШ»**

| Наименование блюд            |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------|--------|-----------------------------------|
| <b>1 день (Понедельник)</b>  |        |                                   |
| <b>Завтрак</b>               |        |                                   |
| Каша молочная рисовая        | 200    | 329                               |
| Чай с сахаром                | 200    | 35                                |
| Хлеб пшеничный               | 30     | 68,4                              |
| <b>Обед</b>                  |        |                                   |
| Гуляш мясной                 | 80     | 168,2                             |
| Рис отварной рассыпчатый     | 150    | 220,0                             |
| Хлеб                         | 30     | 68,4                              |
| Салат из капусты             | 60     | 14                                |
| Чай с сахаром                | 200    | 35                                |
| <b>2 день (Вторник)</b>      |        |                                   |
| <b>Завтрак</b>               |        |                                   |
| Макароны отварные с сосиской | 200/80 | 140,37/265                        |
| Какао с молоком              | 200    | 62                                |
| Хлеб                         | 30     | 68,4                              |
| <b>Обед</b>                  |        |                                   |
| Суп гороховый                | 250    | 132,3                             |
| Вафли                        | 50     | 141,99                            |
| Хлеб                         | 30     | 68,4                              |
| Кисель                       | 200    | 43,43                             |
| Нарезка из огурцов           | 90     | 33                                |
| <b>3 день (Среда)</b>        |        |                                   |
| <b>Завтрак</b>               |        |                                   |
| Каша овсяная на молоке       | 200    | 329                               |
| Чай с молоком                | 200    | 43                                |
| Хлеб                         | 30     | 68,4                              |
| <b>Обед</b>                  |        |                                   |
| Суп с макаронными изделиями  | 250    | 183,2                             |
| Сок фруктовый                | 200    | 89,6                              |
| Хлеб                         | 30     | 68,4                              |

|                                 |           |        |
|---------------------------------|-----------|--------|
| Яблоко                          | 175       | 68,15  |
| <b>4 день (Четверг)</b>         |           |        |
| Чай с молоком                   | 200       | 43     |
| Йогурт                          | 1 шт      | 85     |
| Печенье                         | 24        | 100,08 |
| <b>Обед</b>                     |           |        |
| Пюре картофельное               | 150       | 132,3  |
| Котлета рыбная                  | 50        | 141,99 |
| Чай с сахаром                   | 200       | 43,43  |
| Нарезка из огурцов              | 60        | 13,1   |
| Кисель (сахар, кисель вишневый) | 200       | 75,3   |
| Хлеб                            | 30        | 68,4   |
| <b>5 день (Пятница)</b>         |           |        |
| <b>Завтрак</b>                  |           |        |
| Каша молочная манная            | 200       | 289    |
| Чай с молоком                   | 200       | 75,3   |
| Хлеб                            | 30        | 68,4   |
| <b>Обед</b>                     |           |        |
| Салат из свеклы с яблоками      | 60        | 63     |
| Плов                            | 100/35/10 | 321,7  |
| Хлеб                            | 30        | 68,4   |
| Сок фруктовый                   | 200       | 96,79  |
| <b>6 день (Понедельник)</b>     |           |        |
| <b>Завтрак</b>                  |           |        |
| Каша молочная рисовая           | 200       | 329    |
| Чай с сахаром                   | 200       | 35     |
| Хлеб                            | 30        | 68,4   |
| <b>Обед</b>                     |           |        |
| Борщ                            | 250       | 166    |
| Винегрет                        | 60        | 72,6   |
| Сок из свежих фруктов           | 200/7     | 56,43  |
| Хлеб                            | 30        | 68,4   |
| <b>7 день (Вторник)</b>         |           |        |
| <b>Завтрак</b>                  |           |        |
| Каша манная                     | 200       | 225    |
| Чай с лимоном                   | 200       | 43,43  |
| Хлеб                            | 30        | 72     |
| <b>Обед</b>                     |           |        |
| Гречка                          | 150       | 206    |
| Сосиска                         | 80        | 265    |
| Хлеб йодированный               | 30        | 72,6   |
| Компот (курага, сахар)          | 200       | 91,95  |
| Салат из капусты с морковью     | 100       | 68     |

| <b>8 день (среда)</b>    |           |        |
|--------------------------|-----------|--------|
| <b>Завтрак</b>           |           |        |
| Каша овсяная             | 200       | 356    |
| Чай с сахаром            | 200       | 35     |
| Хлеб                     | 30        | 72,6   |
| Груши                    |           |        |
| <b>Обед</b>              |           |        |
| Макаронные изделия       | 100/50    | 35,21  |
| Биточки мясные           | 30        | 170,67 |
| Хлеб                     | 30        | 72,6   |
| Сок фруктовый            | 200       | 43,43  |
| Помидоры в нарезке       | 60        | 14     |
| <b>9 день (Четверг)</b>  |           |        |
| <b>Завтрак</b>           |           |        |
| Каша рисовая             | 200       | 329    |
| Хлеб                     | 30/15     | 113,3  |
| Чай с молоком            | 200       | 75,3   |
| Яблоко                   | 12        | 50,04  |
| <b>Обед</b>              |           |        |
| Гуляш мясной             | 80        | 168,2  |
| Гречка                   | 150       | 220,0  |
| Чай с сахаром            | 200       | 75,3   |
| Салат витаминный         | 60        | 51,6   |
| <b>10 день (пятница)</b> |           |        |
| <b>Завтрак</b>           |           |        |
| Чай с сахаром            | 200       | 35     |
| Пирожное «Чоко-пай»      | 30        | 129    |
| <b>Обед</b>              |           |        |
| Плов                     | 100/35/10 | 321,7  |
| Нарезка из огурцов       | 60        | 13,1   |
| Сок фруктовый            | 200       | 43,43  |
| Хлеб                     | 30        | 68,4   |