

**МО «Иволгинский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гильбиринская средняя общеобразовательная школа
ИНН 0308004784 КПП030801001**

671053, Республика Бурятия, Иволгинский район, с. Кокорино, ул. Молодёжная, 38,
тел.8(30140)41218
E-mail:gilbirashkola2015@yandex.ru



Утверждаю

Директор МОУ ГСОШ
/З.Ц.Золтуева/

Примерное 10- дневное меню Для обучающихся 1-4 классов

Кокорино,2022

Наименование учреждения: МОУ Гильбиринская СОШ

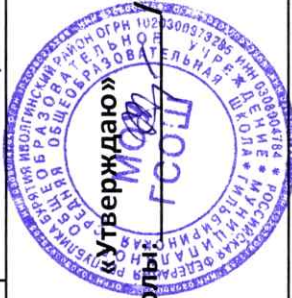


Директор школы: /Золтуе

Меню с 1-4 классы
1 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность, ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Каша рисовая на молоке	250/10/10	6,86	3,31	28,6	200,97
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Какао на молоке	200	2,36	2,23	16,8	96,78
Сыр Российский	20	3,48	4,42	0	54,6
Вафли	30	2,2	4,61	31,2	190,8
Итого:		23,66	16,07	126,4	578,8

Меню с 1-4 классы
2 день



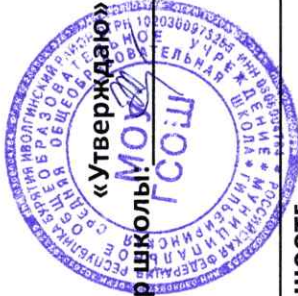
Директор школы: /Золтуе

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность, ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Огурцы св.порционно	50	1,5	1,02	8,06	5,5
Гречка отварная	150	7,47	5,61	35,84	230,45
Гуляш мясной	80/50	13,87	7,85	6,53	150
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8	226,45
кисель	200	0,004	0	24,76	94,2
Итого:		31,604	15,98	124,99	701,1

Наименование учреждения: МОУ Гильбиринская СОШ

Меню с 1-4 классы
3 день

Директор школы: /Золтуе



Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Каша пшенная	200/10/10	8,13	4,26	28,66	230,87
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Компот	200	0,04	0	24,76	94,2
Булочка с сахаром	80	2,2	4,61	31,2	190,8
Яблоко	150	0,64	0,64	15,68	75,2
Итого:		19,77	11,01	150,1	817,52

Меню с 1-4 классы
4 день

Директор школы: /Золтуе

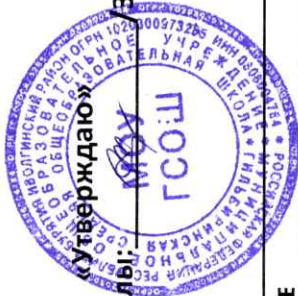


Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Помидоры порционно	50	1,5	1,02	8,06	5,5
Картофельное пюре с соусом	150/50	3,06	4,8	20,45	137,82
Горбуша на пару	80	12,7	3,63	2,57	94
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Чай с лимоном	200	0,22	0,051	13,76	56,43
Яйцо отварное	60	1,78	0,206	11,193	56,55
Итого:		28,02	11,207	105,833	576,75

Наименование учреждения: МОУ Гильбиринская СОШ

Меню с 1-4 классы
5 день

Директор школы: Волтуе



Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Каша геркулесовая	200/10/10	8,5	5,5	30,22	230,72
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Запеканка творожная	100/50	20,25	8,99	36,52	354,64
Какао с молоком	200	2,36	2,23	16,8	96,78
Итого:		39,87	18,22	133,34	908,59

Меню с 1-4 классы
6 день

Директор школы: Волтуе



Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Рис отварной с соусом	150/50	3,6	4,78	36,44	203,22
Котлета мясная	80	12,08	3,92	8,21	116
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8	226,45
кисель	200	0,004	0	24,76	94,2
Апельсин	150	0,64	0,64	15,68	75,2
Вафли	30	2,2	4,61	31,2	190,8
Итого:		27,284	15,45	166,09	702,65

Наименование учреждения: МОУ Гильбиринская СОШ

«Утверждаю»
 Директор школы: Золтуе

Меню с 1-4 классы
 7 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Лапша отварная с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	168,45
Сосиска отварная	80	16,88	10,88	0	165
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Компот	200	0,004	0	24,76	94,2
Пирожки печен. с капустой	80/20	2,2	4,61	31,2	190,8
Итого:	330	33,364	21,51	132,21	654,1

Меню с 1-4 классы
 8 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Сыр Российский	20	3,48	4,42	0	54,6
Овощное рагу с мясом	150/50	17,64	23,8	18,37	298,75
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Кисель	200	0,004	0	24,76	94,2
Конфета шоколадная	30				
Итого:		29,884	29,72	92,93	619,4

Наименование учреждения: МОУ Гильбиринская СОШ

Меню с 1-4 классы
9 день

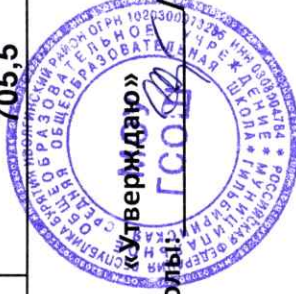
Директор школы: /Золтуе



Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Картофельное пюре с соусом	150/50	3,06	4,8	20,45	137,82
Котлета рыбная	80	12,7	3,63	2,57	94
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Чай с лимоном	200	0,22	0,051	13,76	56,43
Пирожки печён. С рисом и яй	80/20	2,2	4,61	31,2	190,8
Итого:		26,94	14,591	117,78	705,5

Меню с 1-4 классы
10 день

Директор школы: /Золтуе



Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Каша ячневая на молоке	250/10/10	6,86	3,31	28,6	200,97
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Какао на молоке	200	2,36	2,23	16,8	96,78
Бананы	120	0,64	0,64	15,68	75,2
Итого:		18,62	7,68	110,88	599,4

Меню с 5-11 классы

1 день

«Утверждаю»

Директор школы: /Золтуе

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Борщ с мясом со сметаной	250/10/10	1,81	4,91	125,55	102,5
Хлеб пшеничный	60	8,76	1,5	49,8	226,45
Какао на молоке	200	2,36	2,23	16,8	96,78
Сыр Российский	25	3,48	4,42	0	54,6
Вафли	30	2,2	4,61	31,2	190,8
Итого:		18,61	17,67	223,35	671,13

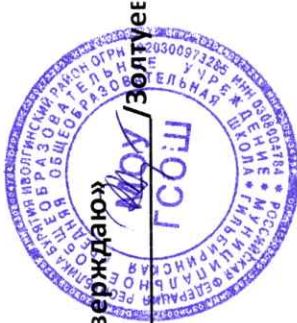
Меню с 5-11классы

2 день

«Утверждаю»

Директор школы: /Золтуе

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Огурцы св.порционнo	50	1,5	1,02	8,06	5,5
Гречка отварная	200	7,47	5,61	35,84	230,45
Гуляш мясной	80/50	13,87	7,85	6,53	150
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8	226,45
кисель	200	0,004	0	24,76	94,2
Итого:		31,604	15,98	124,99	706,6

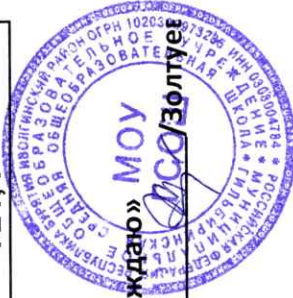


«Утверждаю»

Директор школы: _____

Меню с 5-11 классы
3 день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Суп горох с мясом	250/50	5,49	5,28	16,33	134,75
Хлеб пшеничный	90	8,76	1,5	49,8	226,45
Компот	200	0,04	0	24,76	94,2
Булочка с сахаром	80	2,2	4,61	31,2	190,8
Яблоко	150	0,64	0,64	15,68	75,2
Итого:		17,13	12,03	137,77	721,4



«Утверждаю»

Директор школы: _____

Меню с 5-11 классы
4 день

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Помидоры порционно	50	1,5	1,02	8,06	5,5
Картофельное пюре с соусом	200/50	3,06	4,8	20,45	137,82
Горбуша на пару	80	12,7	3,63	2,57	94
Хлеб пшеничный	90	8,76	1,5	49,8	226,45
Чай с лимоном	200	0,22	0,051	13,76	56,43
Яйцо отварное	60	1,78	0,206	11,193	56,55
Итого:		28,02	11,207	105,833	576,75

Меню с 5-11 классы
5 День

Директор школы: _____

«Утверждаю»

М.В.У. / Золтуе

ГСОШ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энерг.ценность,ккал	
Рассольник ленинградский	250/50	2,1	5,11	16,59		120,75
Хлеб пшеничный с маслом	90	8,76	1,5	49,8		226,45
Запеканка творожная	100/50	20,25	8,99	36,52		354,64
Какао с молоком	200	2,36	2,23	16,8		96,78
Итого:		33,47	17,83	119,71		798,62

Меню с 5-11класссы
6 День

Директор школы: _____

«Утверждаю»

М.В.У. / Золтуе

ГСОШ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энерг.ценность,ккал	
Рис отварной с соусом	200/50	3,6	4,78	36,44		203,22
Котлета мясная	80	12,08	3,92	8,21		116
Хлеб пшеничный с маслом	90	8,76	1,5	49,8		226,45
кисель	200	0,004	0	24,76		94,2
Апельсин	150	0,64	0,64	15,68		75,2
Вафли	30	2,2	4,61	31,2		190,8
Итого:		27,284	15,45	166,09		905,87

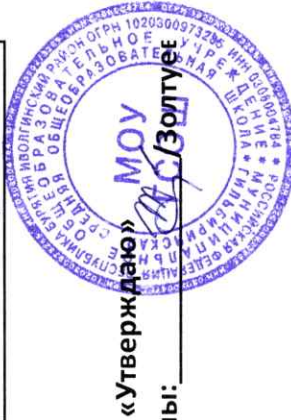
Наименование учреждения: МОУ Гильбиринская СОШ



«Утверждаю»
Директор школы: _____

Меню с 5-11классы
7 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Лапша отварная с соусом	200/50	5,52	4,52	26,45	168,45
Сосиска отварная	80	16,88	10,88	0	165
Хлеб пшеничный с маслом	50/20	8,76	1,5	49,8	226,45
Компот	200	0,004	0	24,76	94,2
Пирожки печен. с капустой	80/20	2,2	4,61	31,2	190,8
Итого:	280	33,364	21,51	132,21	844,9



«Утверждаю»
Директор школы: _____

Меню с 5-11 классы
8 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	
Сыр Российский	25	3,48	4,42	0	54,6
Овощное рагу с мясом	200/50	17,64	23,8	18,37	298,75
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8	226,45
Кисель	200	0,004	0	24,76	94,2
Конфета шоколадная	30				
Итого:		29,884	29,72	92,93	674

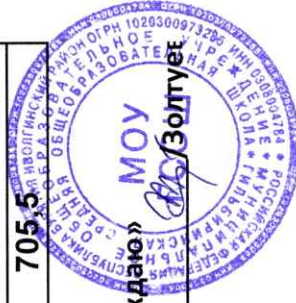
Меню с 5-11 классы
9 день

«Утверждаю»
Директор школы: 



Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энерг.ценность,ккал	
Картофельное пюре с соусом	200/50	3,06	4,8	20,45		137,82
Котлета рыбная	80	12,7	3,63	2,57		94
Хлеб пшеничный с маслом	50	8,76	1,5	49,8		226,45
Чай с лимоном	200	0,22	0,051	13,76		56,43
Пирожки печён. С рисом и яй	80/20	2,2	4,61	31,2		190,8
Итого:		26,94	14,591	117,78		705,5

«Утверждаю»
Директор школы: 



Меню с 5-11классы
1 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг.ценность,ккал
		Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энерг.ценность,ккал	
Суп горох с мясом	250/50	5,49	5,28	16,33		134,75
Хлеб пшеничный	50	8,76	1,5	49,8		226,45
Какао на молоке	200	2,36	2,23	16,8		96,78
Сыр Российский	20	3,48	4,42	0		54,6
Бананы	150	0,64	0,64	15,68		75,2
Итого:		20,73	14,07	98,61		587,78