

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СЕЛЕНГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

671110, с. Солонцы, ул.Бабушкина, 37 «а», тел./факс 8(301 46)58-4-67, school_solontsy@govrb.ru

Утверждаю:



Директор МБОУ «Селенгинская СОШ»

Власова Л.Е.

Десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся

начальных классов МБОУ «Селенгинская СОШ»

на 2023– 2024 учебный год

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белк	Жиры	Углеводы	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe
182	Каша молочная пшеничная (пшено , Сахар, слив.масло, соль, молоко)	200/21	7,51	11,72	47,03	325	58	0,19	0,17	0,71	1,17	138,40	47,60	184,37	1,26
3	Бутерброд с сыром (хлеб сыр)	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,30	0,11	139,2	9,45	96,0	0,49
379	Кофейный напиток цикорий	200	3,16	2,67	15,94	100,6	20	0,044	0,15	0,1	1,3	125,78	14,0	90,0	0,13
ПР	Сок натуральный	200	5,0	-	101,0	76	-	0,11	0,11	3,0	40,0	70,0	40,0	70,0	14
	Итого за 1 день	670	21,4	22,69	178,8	658,6	137	0,384	0,5	4,11	42,58	473,38	111,0	440,37	15,88
260	Гуляш из говядины(говядина, соль морковь, лук, мука ,раст.масло)	50/50	14,5	16,79	2,89	221	-	0,03	0,10	3,60	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06
309	Рис отварной (крупа рис.,масло.сл.,соль)	150	4,86	7,36	48,91	242,0	-	0,034	0,026	0,89	-	1,82	21,78	81,26	0,70
377	Чай с лимоном (заварка, сахар Лимон)	200 15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
71	Овощи свежие (огурец,помидор)	50	0,35	0,05	62,95	6	-	0,02	0,01	0,1	2,45	8,5	7	15	0,25
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 2 день	572	21,7	24,45	142,25	589,75	0,042	0,95	0,453	4,62	11,468	50,25	74,92	255,11	4,37
278	Тефтели (говядина, хлеб, молоко мука ,масло.раст соль яйцо смет.)	60/50	8,13	9,01	10,72	157	35,75	0,06	0,09	1,68	0,78	40,24	19,8	97,80	0,88
309	Макаронные изделия отварные (макаронные изд. слив.масло соль)	200	7,35	6,02	35,26	224,6	-	0,074	0,034	1,036	-	6,48	28,16	49,56	1,47
375	Чай (заварка)	200	0,4	0,102	0,008	2,8	-	0,002	0,02	0,16	0,2	19,62	8,8	16,42	1,64
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
446	Кекс «Столичный»(мука сахар соль сливочное масло изюм пудра сода)	60	4,57	13,84	43,06	315	89	0,07	0,10	0,60	-	27,5	17,0	63,8	1,2
	Итого за 3 день	620	22,35	29,20	101,34	758,15	124,7	0,217	0,516	3,47	6,248	97,76	95,47	227,88	5,19

ПР	Сосиска отварная	100	11	28	-	152									
171	Гречка рассыпчатая отварная(соль гречка сливочное масло)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21	0,12	2,540	-	26,39	140,5	210,35	4,73
349	Компот из сухофруктов(сух.фрукты сахар кислота лимонная)	200	0,66	0,09	32	132,8	-	0,016	0,024	0,26	0,726	32,48	17,46	23,44	0,698
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
40	Салат(картоф.,морковь,зел.гор.зел, соль,масс.раст..)	70	1,82	4,71	6,36	75,133	13,2	0,06	0,06	0,641	1,052	13,03	16,08	43,49	0,6
	Итого за 4 день	520	24,2	42,58	90,52	698,68	53,24	0,279	0,611	3,44	7,046	75,82	195,7	277,58	6,02

235	Котлета рыбная (горбуша хлеб Молоко соль лук яйцо масло слив.)	50/5	6,92	7,67	4,57	115	28	0,031	0,042	1,2	2,05	35,69	19,39	110,39	1,54
312	Картофельное пюре(картофель соль сливочное масло молоко)	150	3,40	5,33	22,71	152,5	-	0,155	0,123	1,50	20,17	41,08	30,83	96,21	1,12
375	Чай с вареньем(заварка сахар	200	0,13	0,07	13,65	56	-	-	-	0,04	0,27	12,6	2,3	3,9	0,49
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
ПР	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	5	0,03	0,02	0,4	10	16	9	-	2,2
	Итого за 5 день	555	12,7	13,70	63,03	424,25	33,04	0,227	0,502	3,14	37,75	109,29	83,23	114,59	5,35

174	Каша молочная рисовая (рис Молоко масло сливочное сахар Соль)	210	6,00	10,85	52,93	334	54,8	0,06	0,15	0,74	0,96	130,97	36,46	157,44	0,63
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	100	0,03	0,18	0,08	-	22	4,8	76,8	1,00
378	Чай с молоком(заварка молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
446	Кекс «зебра»(мука, сахар соль сливочное масло какао, пудра сода)	50	4,57	13,84	43,06	225	89	0,07	0,10	0,60	-	27,5	17,0	63,8	1,2
	Итого за 6 день	550	19,0	30,87	124,47	761,75	253,8	0,211	0,907	1,57	7,55	310,99	58,91	391,14	3,24

259	Жаркое по – домашнему (картофель говядина морковь лук соль припра ва раст.масло)	175	16,2	18,09	16,58	295	-	0,12	0,17	4,8	6,76	30,5	42,48	205,75	3,86
67	Винегрет(корт.,свекла,моковь,зел.гор ,масс.раст.)	60	0,93	6,69	4,86	83,4	-	0,02	0,025	0,31	6,42	20,82	13,08	28,84	0,41
388	Морс (ягоды облепихи сахар)	200	0,67	0,27	20,76	88,2	-	0,01	0,05	0,24	100	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 7 день	485	19,7	25,28	54,5	525,35	0,042	0,161	0,562	5,35	118,4	76,58	80,71	238,33	4,9
265	Плов из говядины (рис говядина соль морковь лук приправа раст.масло)	150	16,4	16,89	26,02	322	-	0,06	0,11	3,93	1,28	14,23	39,29	200,14	2,65
378	Чай с молоком(заварка молоком)	200	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	0,16	0,12	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41
456	Коржик молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	8	0,08	0,06	0,87	0,05	19,2	17,8	48,5	0,85
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 8 день	475	24,8	26,90	101,9	747,75	18,04	0,191	0,587	4,92	7,92	171,87	94,2	341,74	3,91
108	Суп с клецками (тушенка мука соль картофель яйцо морковь лук)	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,105	0,075	1,08	5,75	33,4	25,35	72,22	1,175
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	34,3	0,12	0,11	1,51	0,19	98,29	25,92	128,02	1,33
350	Кисель (ягода сахар крахмал)	200	0,09	0,1	23,78	115	-	0,002	0,004	0,032	1,8	11,68	1,54	5,98	0,044
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 9 день	600	15,4	21,17	83,17	617,0	55,39	0,238	0,506	2,62	13,0	147,29	74,52	206,52	2,54

282	Оладьи из печени (печень, хлеб , Слив.масло ,соль ,лук, молоко)	55	9,76	11,32	3,82	164	1683	0,13	0,98	5,52	7,88	12,01	10,53	150,53	12,4
312	Картофельное пюре(картофель, сливочное масло, молоко)	150	3,40	5,3	22,71	152,5	-	0,155	0,12	1,50	20,17	41,08	30,83	96,21	1,12
376	Чай с сахаром (заварка, сахар)	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	0,02	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	5	0,03	0,02	0,4	10	16	9	-	2,2
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,31	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	Итого за 10 день	555	15,5	252,04	63,63	477,2	1688,0	0,326	1,43	7,44	43,34	84,114	73,47	249,84	16,0

Блюда готовятся по технологическим картам. Источник для карт является: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017г