

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СЕЛЕНГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

671110 с. Солонцы ул.Бабушкина37 «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

5-11 классов МБОУ «Селенгинская СОШ»

на 2023– 2024 учебный год

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe
1 день (понедельник)															
113	Суп с яйцом и гренками(яйцо, соль, Гренки манка тушенка, лук морковь раст.масло)	200 /20 /25	2,84	3,67	15,034	115,4	16,84	0,084	0,06	0,864	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
309	Макаронные изделия отварные (макаронные изд. слив.масло соль)	200	7,35	6,02	32,56	224,60	-	0,074	0,034	1,036	-	6,48	28,16	49,56	1,47
252	Колбаса отварная	60	7,21	15,39	3,28	182	36	0,11	0,09	1,3	0,69	25,44	14,44	100,42	1,06
377	Чай с лимоном	200 /15	0,13	0,02	15,2	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
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 1 день	770	19,43	25,335	78,37	642,75	52,88	0,279	0,501	3,23	13,388	76,764	86,998	112,46	3,83
2 день (вторник)															
82	Борщ (свекла капуста картофель соль морковь т.паста раст.масло сметана приправа тушенка лук	250	1,80	4,92	10,93	103,75	-	0,05	0,04	0,60	10,67	49,72	26,12	54,6	1,22
260	Гуляш из говядины(говядина соль морковь лук мука раст.масло)	50/ 50	14,55	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	279,2	-	0,034	0,026	0,89	-	1,82	21,78	81,26	0,70
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	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 2 день	750	23,18	29,32	90,03	722,70	0,042	0,125	0,483	5,11	16,882	88,374	93,048	293,11	5,56
3 день (среда)															
97	Суп картофельный (тушенка соль картофель моковь лук раст.масло)	250	2,34	2,82	16,87	114	-	0,13	0,08	1,42	12	30,45	31,4	77,72	1,2
27	Тефтели (говядина хлеб молоко лук Мука масло.раст соль яйцо сметана	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
17	Перловка (крупа перловая соль Масло сливочное	150	4,64	7,79	32,91	220	40	0,04	0,04	0,86	-	31,72	21,10	161,27	0,95
37	Чай с лимоном (заварка сахар Лимон)	200 15/	0,13	0,02	15,20	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
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 3 день	775	16,28	19,86	94,38	633,75	75,75	0,231	0,517	3,87	20,87	105,85	103,20	262,60	3,03
4 день(четверг)															

88	Щи из свежей капусты(соль лук картофель морковь капуста тушенка раст.масло)	250	1,76	4,95	7,90	89,75	-	0,057	0,04	0,81	15,77	49,25	22,125	49	0.82
23	Котлета рыбная (горбуша, хлеб Молоко соль лук яйцо масло слив.)	80	10,38	11,50	6,85	172,5	42	0,046	0,063	1,8	3,07	53,53	29,08	165,58	2,31
31	Картофельное пюре(картофель Соль сливоч.масло молоко)	200	4,08	6,40	27,24	183	-	0,18	0,14	1,80	24,21	49,3	37	115,46	1,34
34	Компот из кураги (курага сахар)	200	0,78	0,048	27,63	114,8	-	0,016	0,03	0,36	0,6	32,32	17,56	21,9	0,48
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 4 день	755	18,9	23,13	71,92	618,8	42,04	0,31	0,59	4,77	48,91	188,32	127,45	352,24	4,95

5 день(пятница)

10	Суп гороховый (горох тушенка морковь лук соль картофель рас.масло)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	-	0,22	0,07	1,14	5,82	42,67	35,57	88,10	2,05
ПР	Сосиска отварная	100	11	28	-	152									
17	Гречка рассыпчатая отварная(соль гречка сливочное масло)	170	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21	0,12	2,540	-	26,39	140,52	210,35	4,73
37	Чай (заварка)	200	0,4	0,10	0,08	2,8	-	0,002	0,02	0,16	0,2	19,62	8,8	16,48	1,64
ПР	Хлеб	50	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 5 день	770	27,64	43,155	68,77	641,8	40,42	0,443	0,337	3,84	11,28	92,60	206,60	315,23	8,42

6 день (понедельник)

11	Суп лапша (лапша ролтон, тушенка, Лук морковь масло раст.соль)	250	2,38	5,07	12,99	117	-	0,055	0,022	0,51	0,95	27,3	15,22	36,77	0,725
26	Сердце в соусе(сердце морковь Лук соль мука сметана)	70/ 30	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	3,98	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
17	Сложный гарнир (рис, гречка, соль , сливочное масло)	150	3,78	7,78	39,29	242	40	0,03	0,03	0,74	-	17,04	27,89	82,38	0,59
37	Чай с вареньем (заварка сахар Варенье)	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	21,718	0,301	0
	Итого за 6 день	750	21,27	22,33	81,08	625,75	65,64	0,366	0,939	5,27	7,878	88,394	90,44	304,70	5,76

7 день (вторник)

96	Рассольник (тушенка картофель	250	2,01	5,09	11,98	107,25	-	0,092	0,057	0,99	8,37	29,15	24,17	56,72	0,925
----	-------------------------------	-----	------	------	-------	--------	---	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------

	сол.огурцы соль лук морковь сметана перловка)														
25	Жаркое по – домашнему (картофел говядина морковь лук соль 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
38	Какао(молоко сгущенное стерилиз.)	200	4,18	4,33	25,44	157,6	0,014	0,03	0,10	0,16	0,55	119,36	22,09	124,68	0,62
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 7 день	675	24,29	27,74	66,30	618,6	0,056	0,253	0,587	5,95	20,94	182,93	110,45	387,45	5,40
8 день (среда)															
10	Уха из сайры (картофель сайра соль морковь лук манка раст.масло)	250	2,19	2,78	15,39	106	-	0,12	0,072	1,29	11,07	24,17	29,35	71,1	1,1
26	Плов из говядины (рис говядина соль морковь лук приправа раст.масло)	200	21,98	22,52	34,69	429,3	-	0,08	0,14	5,24	1,70	18,97	52,38	266,85	3,53
37	Чай с лимоном (заварка сахар Лимон)	200 15/	0,13	0,02	15,20	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
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 8 день	700	26,2	25,55	77,58	656,05	0,042	0,211	0,529	6,56	20,86	61,26	105,84	342,65	4,99
9 день (четверг)															
10	Суп с клецками (тушенка мука соль картофель яйцо морковь лук)	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,10	0,075	1,08	5,75	33,4	25,35	72,22	1,17
32	Капуста тушеная (капуста говядина Лук морковь соль раст.масло)	200	10,69	13,54	15,41	242,9	-	0,055	0,10	2,91	25,83	93,78	42,5	139,88	2,42
35	кисель	200	0,31	-	39,4	160	-	0,012	0,002	0,12	2,4	22,46	7,26	18,5	0,19
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 9 день	700	16,45	18,36	85,9	605,9	21,09	0,178	0,494	4,11	39,24	153,56	96,82	230,90	3,78
10 день (пятница)															
99	Суп из овощей (капуста картофель морковь тушенка лук раст.масло соль зел.горошек приправа)	250	1,58	4,98	9,14	95,25	-	0,07	0,04	0,83	10,37	34,85	20,75	49,27	0,77
28	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
31	Картофельное пюре(картофель Соль сливоч.масло молоко)	200	4,08	6,40	27,24	183	-	0,18	0,14	1,80	24,21	49,3	37	115,46	1,34

34	Компот из кураги (курага сахар)	200	0,78	0,048	27,63	114,8	-	0,016	0,03	0,36	0,6	32,32	17,56	21,9	0,48
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 10 день	705	18,10	22,98	80,13	615,8	1683,0	0,407	1,507	8,51	48,32	132,4	107,55	337,46	14,99

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