

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕЛЕНГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТАРБАГАТАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Селенгинская СОШ»:

/Л.Е. Власова/

Приказ № 173 от 30 августа 2024 года

Десятидневное меню

для организации горячего питания

обучающихся 5-11 классов МБОУ «Селенгинская СОШ»

на 2024–2025 учебный год

№ ТТК	Наименование блюда	Вы ход	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	1 день (понеделник)						
										РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
111	Суп лапша (лапша, мясо, 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	
262	Сердце в соусе(сердце, морковь, Лук, соль, мука)	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	
171	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	
376	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 1 день	750	21,27	22,33	81,08	625,75	65,64	0,366	0,935	5,27	7,878	88,394	90,44	304,70	5,76	

2 день (вторник)																
№ ТТК	Наименование блюда	Вы ход	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	2 день (вторник)						
										РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	-	0,07	0,04	1,04		13,5	19,4	46,1	0,88	
82	Борщ (свекла, капуста, картофель, соль, морковь, т.паста, раст. масло, мясо, 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 слив., 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	760	28,19	31,24	116,94	867,7	0,042	0,195	0,523	6,15	16,888	101,874	112,44	339,21	6,14	

3 день (среда)																
№ ТТК	Наименование блюда	Вы ход	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	3 день (среда)						
										РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
52	Салат из свеклы (свекла вареная, масло раст.)	60	0,7	3,00	4,13	46,4	-	0,008	0,018	0,09	3,32	17,73	10,34	20,31	0,66	
97	Суп картофельный (мясо, соль, картофель, морковь, 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	
278	Тефтели (говядина, хлеб, молоко, лук, Мука, масло раст., соль, яйцо)	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	
171	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	
377	Чай с лимоном (заварка, сахар, лимон)	200 15/5	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	820	17,84	22,87	92,13	658,15	75,79	0,249	0,545	3,99	24,19	138,26	106,75	361,8	4,05	

№ Тгк	Наименование блюда	Вы ход	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мq	Р	Fe
4 день (четверг)															
108	Суп с клецками (мясо, 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
321	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
359	Чай с сахаром (чай 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	21,71	0,301	0
Итого за 4 день		730	17,57	21,91	66,12	562,25	21,13	0,21	0,53	4,49	41,05	151,97	103,02	248,31	13,77

5 день (пятница)															
88	Щи из свежей капусты (соль, лук, картофель, морковь, капуста, мясо, 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
235	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
312	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
348	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 5 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

6 день (понедельник)															
113	Суп с яйцом и гречками (яйцо, соль, гречки, манка, мясо, 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	Котлета мясная (мясо, лук, соль, яйцо)	60/30	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
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 6 день		790	20,35	18,95	85,81	617,75	52,63	0,29	0,50	3,61	13,478	91,56	92,35	209,84	3,65

№ Тгк	Наименование блюда	Вы ход	Белки	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	A	В 1	В 2	PP	C	Ca	Mq	P	Fe
7 день (вторник)															
96	Рассольник (мясо, картофель, солёные огурцы, соль, лук, морковь, перловка)	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
259	Жаркое по – домашнему (картофель, 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
383	Какао (молоко, какао, сахар.)	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			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)															
106	Уха из рыбы (картофель, рыба свежая, 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
265	Плов из говядины (рис, говядина, соль, морковь, лук, 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
377	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			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)															
102	Суп гороховый (горох, мясо, морковь, лук, соль, картофель, раст. 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	Голубцы ленивые (мясо, капуста, соль, яйцо, лук)	70	6,75	8,45	5,8	126,5	-	-	-	-	1,8	28,3	15,3	69,35	1,25
171	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
375	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 9 день			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

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
10 день (пятница)															
	Сельдь с луком (сельдь соленая, лук)	30	5,06	6,69	1,64	87	2,5	0,03	0,08	1,04	70	21,2	10,13	81,70	0,41
99	Суп из овощей (капуста, картофель, морковь, мясо, лук, раст. масло, соль, зелёный горошек)	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
282	Оладьи из печени (печень, хлеб, сливочное 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, соль, сливочное 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
348	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	785	23,16	29,67	81,77	702,8	1685,54	0,43	1,58	9,55	118,32	153,60	117,68	419,16	15,4

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, 2017 г.