**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: | и.о. директора МБОУ «Селенгинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Е.Власова |

**Десятидневное меню**

для организации бесплатного горячего питания обучающихся

начальных классов МБОУ «Селенгинская СОШ»

на 2022 – 2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ттк | **Наименование блюда** | **Вы**  **ход** | **Белки** | **Жиры** | **Угле**  **воды** | **Э/Ц**  **Ккал** | **А** | | **В 1** | | **В 2** | **РР** | **С** | **Са** | **Мq** | **Р** | **Fe** |
| **1 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная пшенная ( пшено  сахар слив.масло соль молоко) | 200 | 7,00 | 10,90 | 49,83 | 326 | 58 | | 0,08 | | 0,18 | 0,94 | 1,17 | 144,26 | 32,15 | 232,80 | 0,97 |
| 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 | 15,83 | 13,39 | 79,73 | 503 | 100 | | 0,22 | | 0,78 | 0,5 | 6,5 | 628,9 | 70,0 | 450,0 | 0,67 |
| ПР | Сок натуральный | 200 | 5,0 | - | 101,0 | 424 | - | | 0,11 | | 0,11 | 3,0 | 40,0 | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14 |
|  | **Итого за 1 день** | **650** | **33,63** | **32,59** | **245,39** | **1410,** | **217** | | **0,45** | | **1,14** | **4,74** | **47,78** | **982,36** | **151,6** | **848,8** | **16,3** |
| **2 день (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 171 | Рис (рис соль приправа масло  Сливочное) | 150 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242 | 40 | | 0,03 | | 0,03 | 0,74 | - | 17,04 | 27,89 | 82,38 | 0,59 |
| 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 |
| ПР | Вафли | 45 | 4,5 | 29 | 63 | 530 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | | 0,0115 | | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 2 день** | **592** | **24,86** | **53,825** | **132,68** | **1113,7** | **40,04** | | **0,0715** | | **0,4475** | **4,37** | **9,018** | **56,974** | **74,038** | **241,23** | **4,01** |
| **3 день(среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | 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 |
| 309 | Макаронные изделия отварные  (макаронные изд. слив.масло соль) | 200 | 36,78 | 30,10 | 176,30 | 1123 | - | | 0,37 | | 0,17 | 5,18 | - | 32,4 | 140,8 | 247,8 | 7,37 |
| 388 | Морс (ягоды облепихи сахар) | 200 | 3,39 | 1,39 | 103,8 | 441 | - | | 0,06 | | 0,28 | 1,22 | 500,0 | 106,7 | 17,2 | 17,2 | 3,17 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | | 0,0115 | | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
| ПР | Шоколадка | 100 | 8 | 38 | 49 | 570 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 3 день** | **635** | **58** | **78,735** | **352,12** | **2343,8** | **36,17** | | **0,5015** | | **0,8575** | **8,08** | **506,05** | **183,264** | **199,52** | **363,10** | **11,42** |
| **4 день(четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт | 100 | 2,3 | 5,1 | 15,9 | 120 |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 915 | - | | 0,93 | | 0,74 | 9,04 | 121,07 | 246,5 | 185,0 | 577,3 | 6,73 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | | 0,0115 | | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
| 375 | Чай (заварка) | 200 | 2 | 0,51 | 0,40 | 14 | - | 0,01 | | 0,10 | | 0,80 | 1,00 | 98,1 | 44 | 82,4 | 8,20 |
|  | **Итого за 4 день** | **530** | **33,55** | **45,525** | **169,43** | **1222,8** | **28,0** | **0,9825** | | **1,1995** | | **11,04** | **129,39** | **384,214** | **270,12** | **770,39** | **16,47** |
| **5 день(пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сосиска отварная | 100 | 11 | 28 | - | 380 |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным  молоком(творог сметана мука яйцо  сахар манка масло сливочное ) | 70/  10 | 7,29 | 6,91 | 22,9 | 183 | 30,5 | | 0,046 | 0,18 | | 0,37 | 0,560 | 120,06 | 18,87 | 123,06 | 0,47 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | | 0,0115 | 0,3175 | | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным  молоком(творог сметана мука яйцо  сахар манка масло сливочное ) | 70/  10 | 10,23 | 7,74 | 19,60 | 189 | 45,5 | | 0,042 | 0,21 | | 0,34 | 0,33 | 136,91 | 18,59 | 150,61 | 0,45 |
|  | **Итого за 5 день** | **455** | **39,27** | **52,435** | **94,66** | **1090,7** | **116,0** | | **0,3095** | **0,8275** | | **3,25** | **6,57** | **287,284** | **199,69** | **484,32** | **5,65** |
| **6 день (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая (рис  Молоко масло сливочное сахар  Соль) | 200 | 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 |
| 210 | Омлет (яйцо соль сливочное масло  молоко) | 58 | 5,39 | 9,6 | 1,02 | 112 | 125,5 | 0,04 | | 0,2 | | 0,09 | 0,1 | 39,86 | 6,24 | 87,3 | 1,02 |
| 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 | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | 0,0115 | | 0,3175 | | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
| ПР | Сок натуральный | 200 | 5,0 | - | 101,0 | 424 | - | 0,11 | | 0,11 | | 3,0 | 40,0 | 70,0 | 40,0 | 70,0 | 14 |
|  | **Итого за 6 день** | **683** | **18,42** | **20,755** | **180,9** | **984,75** | **180** | **0,2215** | | **0,7775** | | **3,87** | **46,598** | **257,354** | **106,71** | **318,94** | **16,14** |
| **7 день(вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по – домашнему (  картофель  говядина морковь лук соль припра  ва раст.масло) | 150 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295 | - | 0,12 | | 0,17 | | 4,8 | 6,76 | 30,5 | 42,48 | 205,75 | 3,86 |
| ПР | Конфета Белучи | 25 | 1,5 | 20 | 61 | 330 |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | 0,0115 | | 0,3175 | | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 7 день** | **400** | **21,12** | **39,675** | **105,78** | **764,75** | **10,0** | **0,1715** | | **0,6475** | | **4,92** | **13,358** | **161,024** | **79,598** | **298,85** | **4,27** |
| **8 день(среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 446 | Кекс «Столичный»(мука сахар соль  сливочное масло изюм пудра сода) | 75 | 4,57 | 13,84 | 43,06 | 315 | 89 | 0,07 | | 0,10 | | 0,60 | - | 27,5 | 17,0 | 63,8 | 1,2 |
| 265 | Плов из говядины (рис говядина  соль морковь лук приправа  раст.масло) | 200 | 16,49 | 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 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 | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | 0,0115 | | 0,3175 | | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 8 день** | **500** | **24,48** | **32,315** | **97,28** | **776,75** | **99,04** | **0,1815** | | **0,6875** | | **4,65** | **2,73** | **172,254** | **93,408** | **357,04** | **4,26** |
| **9 день (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп с клецками (тушенка мука  соль картофель яйцо морковь  лук) | 250 | 14,23 | 18,37 | 75,17 | 577 | 84,20 | 0,42 | | 0,30 | | 4,32 | 23 | 133,6 | 101,4 | 288,9 | 4,7 |
| 401 | Оладьи со сгущенным молоком (му  ка яйцо молоко дрожжи сахар) | 150/  30 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454 | 32,5 | 0,24 | | 0,27 | | 2,28 | 0,75 | 188,98 | 55,960 | 231 | 2,14 |
| 350 | Кисель (ягода сахар крахмал) | 200 | 0,49 | 0,50 | 118,93 | 575 | - | 0,01 | | 0,02 | | 0,16 | 9,00 | 58,4 | 7,7 | 29,9 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | 0,0115 | | 0,3175 | | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 9 день** | **655** | **29,58** | **31,585** | **278,98** | **1664,7** | **116,7** | **0,6815** | | **0,9075** | | **6,76** | **38,018** | **384,904** | **186,77** | **550,10** | **7,06** |
| **10 день(пятница)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 соль  сливочное масло молоко) | 150 | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 915 | - | 0,93 | | 0,74 | | 9,04 | 121,07 | 246,5 | 185,0 | 577,3 | 6,73 |
| 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 | 25 | 1,9 | 0,235 | 12,3 | 58,75 | 0,042 | 0,0115 | | 0,3175 | | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 10 день** | **530** | **32,56** | **43,985** | **117,18** | **1239,7** | **1683,042** | **1,1015** | | **2,0575** | | **14,98** | **144,24** | **289,534** | **227,64** | **730,93** | **21,61** |

Блюда готовятся по технологическим картам. Источник для карт является: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех

образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017г