

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 питания

обучающихся начальных классов МБОУ «Селенгинская СОШ»

на 2024–2025 учебный год

№ ГТК	Наименование блюда	Выход	Белк	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
1 день															
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 вареньем (чай, сахар, ягода)	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	0,011	0,3175	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
446	Кекс «Зебра» (мука, сахар, соль, сливочное масло, какао, пудра, сода)	70	4,57	13,84	43,06	225	89	0,07	0,10	0,60	-	27,5	17,0	63,8	1,2
Итого за 1 день		545	17,68	29,56	122,27	736,75	243,8	0,171	0,747	1,46	6,48	196,99	82,27	302,24	3,32
2 день															
260	Гуляш из говядины (говядина, соль, морковь, лук, мука, раст. масло)	70/ 30	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 сливочное, 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	Булочка (мука, молоко, сахар, соль, дрожжи)	60	3,88	2,36	23,55	131	13	0,07	0,04	0,79	-	11	14,5	37	0,69
ПР	Хлеб	25	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		557	25,27	26,76	102,85	714,75	13,04	0,14	0,483	5,31	9,018	52,75	82,42	277,11	4,81
3 день															
278	Тфтели (говядина, хлеб, молоко, лук, мука, масло раст., соль, яйцо, сметана)	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
309	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, сливочное 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 с молоком (заварка, молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	0,16	0,12	1,33	12,66	15,4	92,8	0,41
ПР	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
446	Оладьи	60	5,8	5,74	35,64	217,5	1,145	0,11	0,11	1,13	0,31	63,91	9,69	31,37	0,6
Итого за 3 день		575	24,4	22,35	109,82	738,85	46,93	0,295	0,711	3,96	7,68	241,15	94,76	271,83	3,36

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белк	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
4 день															
108	Суп с клецками (мясо, 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	0,098	0,1	23,78	115	-	0,002	0,004	0,032	1,8	11,68	1,54	5,98	0,044
ПР	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,3175	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 4 день	575	15,43	21,17	83,17	617,0	55,39	0,238	0,506	2,62	13,0	147,29	74,52	206,52	2,54
5 день															
235	Котлета рыбная (горбуша, хлеб, молоко, соль, лук, яйцо, масло слив)	70/5	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 (заварка)	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	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,718	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	550	12,75	13,70	63,03	424,25	33,04	0,227	0,502	3,14	37,758	109,29	83,23	114,59	5,35
6 день															
182	Каша молочная пшеничная (пшено, сахар, сливочное масло, соль, молоко)	200/10	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 шикорий	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 6 день	670	21,4	22,69	178,8	658,6	137	0,384	0,5	4,11	42,58	473,38	111,05	440,37	15,88
7 день															
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
67	Винегрет (картофель, свекла, морковь, зелёный горошек, масло раст.)	100	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	Какао (какао молоко 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	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,3175	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 7 день	500	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

№ ТТК	Наименование блюда	Выход	Белк	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	А	В 1	В 2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe
8 день															
265	Плов из говядины (рис, говядина, соль, морковь, лук, приправа, растит. 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
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	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,3175	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 8 день	500	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

9 день															
	Голубцы ленивые (мясо, соль, яйцо, капуста, 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)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21	0,12	2,540	-	26,39	140,52	210,35	4,73
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар, кислота лимонная)	200	0,662	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	21,718	0,301	0
40	Салат овощной (картофель, морковь, огурец свежий, соль, масло растит.)	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 9 день	550	19,98	23,03	96,32	673,18	53,24	0,279	0,611	3,44	8,83	104,12	211,07	346,93	7,27

10 день															
282	Оладьи из печени (печень, хлеб, сливочное масло, соль, лук, молоко)	60	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	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	150	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	0,011	0,3175	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 10 день	585	15,53	252,04	63,63	477,25	1688	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, 2017.