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

**Десятидневное меню**

 для организации бесплатного горячего питания обучающихся

5-11 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)** |
| 113 | Суп с яйцом и гренками(яйцо сольгренки манка тушенка лук морковьраст.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 | 36,78 | 30,10 | 176,30 | 1123 | - | 0,37 | 0,17 | 5,18 | - | 32,4 | 140,8 | 247,8 | 7,37 |
| 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 1 день** | **770** | **48,86** | **49,415** | **222,11** | **1541,1** | **52,88** | **0,575** | **0,637** | **7,374** | **13,388** | **102,68** | **199,63** | **410,70** | **9,73** |
| **2 день (вторник)** |
| 82 | Борщ (свекла капуста картофель соль морковь т.паста раст.масло сметана приправа тушенка лук | 250 | 7,21 | 19,68 | 43,73 | 415 | - | 0,20 | 0,19 | 2,41 | 42,7 | 198,9 | 104,5 | 218,4 | 4,9 |
| 260 | Гуляш из говядины(говядина сольморковь 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 | 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 |
| 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 2 день** | **750** | **28,37** | **44,51** | **106,83** | **974,75** | **40,042** | **0,2815** | **0,6475** | **6,89** | **48,918** | **267,454** | **170,74** | **536,92** | **9,19** |
| **3 день (среда)** |
| 97 | Суп картофельный (тушенка солькартофель моковь лук раст.масло) | 200 | 9,37 | 11,31 | 67,48 | 456 | - | 0,53 | 0,32 | 5,70 | 48 | 121,8 | 125,6 | 310,9 | 4,8 |
| 278 | Тефтели (говядина хлеб молоко лукМука 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 |
| 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 сахарЛимон) | 20015/7 | 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 3 день** | **725** | **23,31** | **28,355** | **144,99** | **975,75** | **75792** | **0,6315** | **0,7575** | **8,15** | **56,878** | **197,20** | **197,41** | **496** | **6,63** |
| **4 день(четверг)** |
| 88 | Щи из свежей капусты(соль луккартофель морковь капуста тушенка раст.масло) | 200 | 7,06 | 19,80 | 31,61 | 359 | - | 0,23 | 0,19 | 3,24 | 63,1 | 197 | 88,5 | 196 | 3,3 |
| 235 | Котлета рыбная (горбуша хлеб Молоко соль лук яйцо масло слив. ) | 50/5650 | 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 сливоч.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 |
| 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 4 день** | **650** | **37,09** | **59,763** | **212,37** | **1562,5** | **28,04** | **1,2185** | **1,3195** | **13,84** | **192,08** | **515,434** | **390,63** | **905,89** | **12,05** |
| **5 день(пятница)** |
| 102 | Суп гороховый (горох тушенка морковь лук соль картофель рас.масло) | 200 | 21,96 | 21,08 | 66,14 | 593 | - | 0,91 | 0,29 | 4,59 | 23,3 | 170,7 | 142,3 | 352,4 | 8,2 |
| ПР | Сосиска отварная | 100 | 11 | 28 | - | 380 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Гречка рассыпчатая отварная(сольгречка 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 | 2 | 0,51 | 0,40 | 14 | - | 0,01 | 0,10 | 0,80 | 1,00 | 98,1 | 44 | 82,4 | 8,20 |
| ПР | Хлеб  | 50 | 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 5 день** | **720** | **45,71** | **59,375** | **118,7** | **1325,7** | **40,42** | **1,1415** | **0,8275** | **7,93** | **29,568** | **236,114** | **348,53** | **645,45** | **21,13** |
| **6 день (понедельник)** |
| 111 | Суп лапша (лапша ролтон тушенкаЛук морковь масло раст.соль ) | 200 | 9,54 | 20,31 | 51,98 | 468 | - | 0,22 | 0,09 | 2,05 | 3,8 | 109,2 | 60,9 | 147,1 | 2,9 |
| 262 | Сердце в соусе(сердце морковьЛук соль мука сметана) | 30/30 | 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 Приправа 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 6 день** | **660** | **28,43** | **37,575** | **120,07** | **976,75** | **65,64** | **0,5315** | **1,0075** | **6,81** | **10,728** | **170,294** | **136,12** | **415,03** | **7,94** |
| **7 день (вторник)** |
| 96 | Рассольник (тушенка картофельсол.огурцы приправа соль лукморковь сметана перловка) | 250 | 8,07 | 20,36 | 47,92 | 429 | - | 0,37 | 0,23 | 3,96 | 33,5 | 116,6 | 96,7 | 226,9 | 3,7 |
| 259 | Жаркое по – домашнему (картофелговядина морковь лук соль приправа 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 |
| 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 |
| ПР | Хлеб  | 50 | 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** | **650** | **28,17** | **39,195** | **77,2** | **796,75** | **0,42** | **0,5115** | **0,8175** | **9,56** | **46,528** | **249,124** | **204,89** | **515,35** | **15,76** |
| **8 день (среда)** |
| 106 | Уха из сайры (картофель сайра сольморковь лук манка раст.масло) | 250 | 8,78 | 11,12 | 61,56 | 424 | - | 0,48 | 0,29 | 5,17 | 44,3 | 96,7 | 117,4 | 284,4 | 4,4 |
| 265 | Плов из говядины (рис говядинасоль 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 |
| 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 |
| ПР | Хлеб  | 50 | 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** | **700** | **29,58** | **28,755** | **100,28** | **818,75** | **0,042** | **0,5615** | **0,8175** | **9,9** | **51,848** | **212,954** | **222,40** | **567,24** | **15,25** |
| **9 день (четверг)** |
| 108 | Суп с клецками (тушенка мука соль картофель яйцо морковьлук) | 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 |
| 321 | Капуста тушеная (капуста говядина Лук морковь соль раст.масло) | 12030 | 20,65 | 32,37 | 94,27 | 751 | - | 0,27 | 0,37 | 6,78 | 171,62 | 554,5 | 206,5 | 401,4 | 8,08 |
| 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 9 день** | **650** | **36,85** | **50,995** | **196,74** | **1446,7** | **84,24** | **0,7015** | **0,9875** | **11,12** | **199,91** | **703,124** | **331,01** | **693,40** | **13,06** |
| **10 день (пятница)** |
| 99 | Суп из овощей (капуста картофельморковь тушенка лук раст.маслосоль зел.горошек приправа) | 250 | 6,35 | 19,95 | 36,59 | 381 | - | 0,29 | 0,19 | 3,34 | 41,5 | 139,4 | 83,0 | 197,,1 | 3,1 |
| 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 сливоч.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 |
| 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 | 0,0115 | 0,3175 | 0 | 5,268 | 3,924 | 21,718 | 0,3015 | 0 |
|  | **Итого за 10 день** | **705** | **39,22** | **63,563** | **216,6** | **1633,5** | **1683,0** | **1,3775** | **2,2575** | **18,26** | **176,31** | **434,15** | **317,80** | **947,13** | **22,71** |

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