

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@govt.b.ru



Утверждаю: **Директор МБОУ «Селенгинская СОШ»**  
**Л.Е.Власова**

### Десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся

начальных классов МБОУ «Селенгинская СОШ»

на 2023– 2024 учебный год



№ ТТК	Наименование блюда	Вы ход	Белк	Жиры	Угле воды	Э/Ц Ккал	A	B 1	B 2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
182	Каша молочная пшенная ( пшено , Сахар, слив.масло, соль, молоко)	200/21	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)	25/30	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	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
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>665</b>	<b>21,4</b>	<b>22,69</b>	<b>178,8</b>	<b>658,6</b>	<b>137</b>	<b>0,384</b>	<b>0,5</b>	<b>4,11</b>	<b>42,58</b>	<b>473,38</b>	<b>111,0</b>	<b>440,37</b>	<b>15,88</b>
260	Гуляш из говядины(говядина, соль морковь, лук, мука ,раст.масло)	70/30	14,5	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	242,0	-	0,034	0,026	0,89	-	1,82	21,78	81,26	0,70
377	Чай с лимоном (заварка, сахар Лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62	-	-	-	0,03	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
71	Овощи свежие (огурец,помидор)	70	0,35	0,05	62,95	6	-	0,02	0,01	0,1	2,45	8,5	7	15	0,25
ПР	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>545</b>	<b>21,7</b>	<b>24,45</b>	<b>142,25</b>	<b>589,75</b>	<b>0,042</b>	<b>0,95</b>	<b>0,453</b>	<b>4,62</b>	<b>11,468</b>	<b>50,25</b>	<b>74,92</b>	<b>255,11</b>	<b>4,37</b>
278	Тефтели (говядина, хлеб, молоко мука ,масло.раст соль яйцо смет.)	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 изд. слив.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	Чайс молоком (заварка,молоко)	200	0,4	0,102	0,008	2,8	-	0,002	0,02	0,16	0,2	19,62	8,8	16,42	1,64
ПР	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
446	Кекс «Столичный»(мука сахар соль сливочное масло изюм пудра сода)	60	4,57	13,84	43,06	315	89	0,07	0,10	0,60	-	27,5	17,0	63,8	1,2
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>575</b>	<b>22,3</b>	<b>29,20</b>	<b>101,34</b>	<b>758,15</b>	<b>124,7</b>	<b>0,217</b>	<b>0,516</b>	<b>3,47</b>	<b>6,248</b>	<b>97,76</b>	<b>95,47</b>	<b>227,88</b>	<b>5,19</b>



ПР	Сосиска отварная	70	11	28	-	152													
171	Гречка рассыпчатая отварная(соль гречка сливочное масло)	200	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21	0,12	2,540	-	26,39	140,5	210,35	4,73				
349	Компот из сухофруктов(сух.фрукты сахар кислота лимонная)	200	0,66	0,09	32	132,8	-	0,016	0,024	0,26	0,726	32,48	17,46	23,44	0,698				
ПР	Хлеб	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0				
40	Салат(кортоф.,морковь,зел.гор.зел, соль,масс.раст..)	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				
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>565</b>	<b>24,2</b>	<b>42,58</b>	<b>90,52</b>	<b>698,68</b>	<b>53,24</b>	<b>0,279</b>	<b>0,611</b>	<b>3,44</b>	<b>7,046</b>	<b>75,82</b>	<b>195,7</b>	<b>277,58</b>	<b>6,02</b>				

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	21,71	0,301	0				
ПР	Фрукт яблоко	189	0,4	0,4	9,8	42	5	0,03	0,02	0,4	10	16	9	-	2,2				
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>639</b>	<b>12,7</b>	<b>13,70</b>	<b>63,03</b>	<b>424,25</b>	<b>33,04</b>	<b>0,227</b>	<b>0,502</b>	<b>3,14</b>	<b>37,75</b>	<b>109,29</b>	<b>83,23</b>	<b>114,59</b>	<b>5,35</b>				

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 свареньем (заварка сахар ягода)	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	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,71	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				
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>545</b>	<b>19,0</b>	<b>30,87</b>	<b>124,47</b>	<b>761,75</b>	<b>253,8</b>	<b>0,211</b>	<b>0,907</b>	<b>1,57</b>	<b>7,55</b>	<b>310,99</b>	<b>58,91</b>	<b>391,14</b>	<b>3,24</b>				



259	Жаркое по – домашнему (картофель говядина морковь лук соль припра ва 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(корт.,свекла,моковь,зел.гор ,масс.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	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>25,28</b>	<b>54,5</b>	<b>525,35</b>	<b>0,042</b>	<b>0,161</b>	<b>0,562</b>	<b>5,35</b>	<b>118,4</b>	<b>76,58</b>	<b>80,71</b>	<b>238,33</b>	<b>4,9</b>

265	Плов из говядины (рис говядина соль морковь лук припра ва раст.масло)	200	16,4	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 молоком)	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	0,317	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>26,90</b>	<b>101,9</b>	<b>747,75</b>	<b>18,04</b>	<b>0,191</b>	<b>0,587</b>	<b>4,92</b>	<b>7,92</b>	<b>171,87</b>	<b>94,2</b>	<b>341,74</b>	<b>3,91</b>

108	Суп с клецками (тушенка 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	0,09	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	0,317	0	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>575</b>	<b>15,4</b>	<b>21,17</b>	<b>83,17</b>	<b>617,0</b>	<b>55,39</b>	<b>0,238</b>	<b>0,506</b>	<b>2,62</b>	<b>13,0</b>	<b>147,29</b>	<b>74,52</b>	<b>206,52</b>	<b>2,54</b>



282	Оладьи из печени (печень, хлеб, Слив.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, 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 груша	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	0,31	0	5,268	3,924	21,71	0,301	0
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>585</b>	<b>15,5</b>	<b>252,04</b>	<b>63,63</b>	<b>477,2</b>	<b>1688,0</b>	<b>0,326</b>	<b>1,43</b>	<b>7,44</b>	<b>43,34</b>	<b>84,114</b>	<b>73,47</b>	<b>249,84</b>	<b>16,0</b>

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