

МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «ТАРБАГАТАЙСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕРХНЕЖИРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Директор МБОУ «Верхнежиримская СОШ»

Котляревская Е.Л.

Приказ № 102 «29» августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



Для организации бесплатного горячего питания обучающихся,

получающих основное общее, среднее общее образование

« МБОУ «Верхнежиримская СОШ

в Республики Бурятия»

на 2023-2024 учебный год

Примерное 10 – дневное меню одноразового питания (обед) 5-11-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих начальное, основное, среднее общее образование

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe						
	День 1 (понедельник)																			
	Обед																			
58	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	0	0	8,35	19,21	20,04	11,69	0,5						
333	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (говядина, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	250	1,41	0,89	7,37	178,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992						
524	Каша молочная «Дружба» (крупа рисовая, пшенная, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	9,8	10,9	48,7	351,9	21	0,27	0,19	1,4	143	55,98	20,9	1,529						
466	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,224	0,051	13,76	56,44	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907						
	Хлеб пшеничный	35	5,4	1,0	21	76,6	0,02	0	0	0,01	4,6	17,4	6,6	0,2						
	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	117,9	0,1	0,1	0	22	17,6	92,4	61,6	1,3						
	Итого за 1 день		20,614	13,941	137,03	783,78	21,12	0,492	0,267	51,16	208,73	219,71	169,73	5,428						

День 2 (вторник)														
Обед														
71	Помидоры свежие порциями	60	1.51	1.02	8.06	5.5	0	8.35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
156	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина, картофель, св.капуста, лук репчат., свекла, морковь, масло раст., соль йод.)	250	4.12	4.78	27.42	269.2	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
55	Копченая мясная (говядина, молоко 3,2%, яйцо куринное, хлеб, лук репчатый, соль йод., масло растительное)	80	10.2	12.5	7.981	192.65	0,63	42,91	0	2,48	55,5	134,51	86,65	6,8
307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	4.4	3.93	27.33	187.54	0,09	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
669	Компот из кураги (курага, сахар)	200	0.79	0.29	20.11	103.39	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
667	Хлеб ржаной	35	1.9	0.23	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
Итого за 2 день			22.92	22.75	103.201	817.03	0.842	64.951	0.317	14.058	146.75 4	343.63	176.37	10.94
День 3 (среда)														
Обед														
34	Закуска из свежих помидор и огурцов	60	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	9,2	28,8	16,8	5,04	7,6	0	0,07
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина, картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло раст., мука, томатная паста, соль йод.)	250	9.13	8.71	43.46	197.8	0,15	1	0	1	82,5	3,25	47,5	2,48

161	Колбаса варёная	60	26.6	21.5	13.9	159	0.04	0.64	3.76	1,3	73,4	1.01	14,5	4,28
6	Гарнир каша гречневая с соусом (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод., том.паста, мука)	150/ 30	8.21	5.35	35.94	154,69	0,24	0	0	0	17,49	2.37	17,58	6
514	Какао на молоке	200	2.34	2.23	16.8	98.1	0.03	0.109	0.106	0.91	87.01	18.3	76.1	0.55
	Хлеб пшеничный	35	5.4	1.0	21	76.6	0.02	0	0	0.01	4,6	17,4	6,6	0.2
	Выпечка	1 /80	19.9	11.7	49.09	132	48.4	1.5	0.56	0.623	0.67	18.9	30.78	1.8
	Итого за 3 день		51.68	38.79	131.1	841.79	10.19	0.659	47.826	20.81	382.75	71.22	194.94	14.78
День 4 (четверг)														
	Обед													
59	Закуска из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
255	Суп харчо с мясом (говядина, картофель, рис, морковь, лук репчатый, том.паста, соль йод.)	250/ 35	2.1	5.6	9.6	260.7	4.48	0.86	99.2	0.08	35,2	87,2	32	2.16
251	Котлеты рыбные (минтай, хлеб, репчатый лук, яйцо курин., сухари панировочные, масло раст.)	80	8.73	1.07	5.26	170.04	0.11	0.55	15,16	0.79	67,35	13,29	32,66	0.94
122	Гарнир каша перловая отварная с соусом (крупа перловая, масло сливочное, том.паста, мука, масло раст., соль йод.)	150/ 20	4.32	4.08	29.6	182.2	21.0	0.059	0.035	0	19.67	19.38	158	0.883
431	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, св.лимон)	200	0.224	0.051	13.76	56.44	0	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
	Хлеб пшеничный	35	5.4	1.0	21	76.6	0.02	0	0	0.01	4,6	17,4	6,6	0.2
	Яйцо вареное	1 шт.	1.786	0.2068	11.193	56.55	4.465	0.001	0.0079	0	0.9823	0.2143	3.429	0.0447

	Итого за 4 день		41.994	23.741	142.83	843.98	74.03	48.783	115.24	7.043	225.6	212.54	290.08	7.94
	День 5 (пятница)								6					
	Обед													
24	Закуска из белокочанной капусты (ов.капуста, морковь, масло раст., соль йод.)	150	1.5	0.4	0.5	88	14.89	21.9	31.45	0.39	0.1	0.067	0.07	0.56
254	Молоочный суп с вермишелью (молоко 3/2, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йод.)	250/ 5/5	8.30	8.00	37.6	254	0	0.078	0.095	3.89	21.34	20.89	129	1.9
265	Плов с мясом (говядина, рис пропаренный, морковь, лук репчатый, масло раст., соль йод.)	200/ 30	19.0	19.7	17.2	307	29.00	0.078	0.06	0.09	5.98	28	87	0.556
376	Чай с вареньем	200	0.1	0.03	10.0	92.8	0	0.004	0.010	2.3	7.2	8.78	4.04	0.717
677	Хлеб йодированный	35	1.9	0.23	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
	Итого за 5 день		30.8	28.36	77.6	800.55	43.932	22.071	31.932	11.938	38.544	79.457	220.41	3.733
	2 недели													
	День 6 (понедельник)													
	Обед													
71	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	0	0	8,35	19,21	20,04	11,69	0,5
90	Щи из свежей капусты с мясом (говядина, картофель, морковь, капуста свежая лук репчатый, масло раст., соль йод.)	250/ 30	2.31	6.07	12.29	168.5	0	0.113	0.076	18.6	27.6	23.34	74.9	1.034

349	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок)	200	0.57	0.079	24.09	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.14	19.9	0.745
	Выпечка	1/80	19.9	11.7	49.09	132	48.4	1.5	0.56	0.623	0.67	18.9	30.78	1.8
	Итого за 9 день		30.75	48.348	115.938	846.9	35.87	21.377	30.778	21.605	82.16	217.543	449.84	9.041
	День 10 (пятница)													
32	Помидоры свежие порциями	60	1.51	1.02	8.06	5.5	0	8.35	0	0	19.21	20.04	11.69	0.5
111	Суп картофельный с клецками с тушенкой (картофель, клецки, тушенка, лук репчатый, соль йод.)	250/ 30	1.52	0.899	7.316	240.7	0	0.119	0.89	16.9	16.61	25.23	65.7	0.992
259	Овощное рагу с тушенкой (тушенка, картофель, лук репчатый, морковь, св. капуста, масло растительное, том. паста, соль йод.)	150/ 30	4.08	5.43	21.05	302	0	0.098	0.095	4.89	27.34	23.89	135	1.9
75	Сок фруктовый	200	0.426	0.142	22.887	94.5	0.00	0.012	0.032	104.8	11.4	3.14	4.34	0.432
677	Хлеб пшеничный	35	1.9	0.23	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
	Выпечка	50	4.7	2.89	26.78	178	0.03	0	0	0.03	5.7	21.3	7.68	0.3
	Итого за 10 день		14.136	10.611	98.393	879.45	0.072	8.59	1.334	131.888	84.184	115.32	224.71	4.124
	В среднем за 1 день		30.284	27.578	115.087	799.36	27.802	18.195	23.260	34.045	164.411	182.117	298.605	7.879

Блюда готовятся по технологическим картам. Интернет ресурсы.

Меню разработал завхоз школы: _____ Русина Т.И.