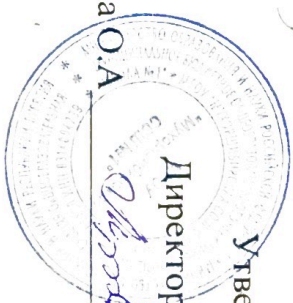


МБОУ «Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю:

Директор школы

Мункуева О.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в муниципальных и государственных
общеобразовательных организациях Республики Бурятия на 2023-2024 учебный год

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
			Для 1-4 классов			
I неделя						
День 1 (понедельник)						
	Огурцы или помидоры свежие	30	1,508	1,02	8,06	5,5
186	Щи из свежей капусты	200	4,66	10,86	34,81	255,62
	Сосиска отварная/сосис красная	60	4,38	12,6	0,66	132
413	Макаронные изделия отварные	150	7,2	1,72	36,57	190,56
944	Чай сахаром с лимоном	200/4	0,224	0,05	7,6	31,2
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,28	18,55	87,92
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112
	Итого за 1 день		21,964	26,93	132,05	814,8
День 2 (вторник)						
	Огурцы или помидоры свежие	30	1,508	1,02	8,06	5,5
206	Суп картофельный с бобовыми	200	9,116	8,7	43,46	136,7
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2
378	Перловка отварная	150	1,56	4,82	25,53	153,68
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,28	18,55	87,92
945	Чай с молоком	200	1,551	1,45	2,19	27,97
	Корж молочный	60	3,6	6,6	36	216
	Итого за 2 день		39,847	40,76	138,55	795,97
День 3 (среда)						
	Икра кабачковая	60	1,14	4,2	4,2	54
270	Уха Рыбачья с сайрой	200	2,56	2,76	18,587	109,5
608	Мясная котлета	90/50	11,08	12,75	12,31	209,1
378	Каша гречневая	150	5,6	6,94	30,84	208,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,07	24,092	99,36
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,28	18,55	87,92
	Итого за 3 день		23,742	27	108,579	768,32

	День 4 (четверг)								
92	Салат из свежей моркови с яблоком	60	1,25	2,12	16,594	85,35			
217	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,24	9,84	20,36	211,27			
476	Рыба припущенная	90	6,02	12,63	0,71	140,19			
299	Картофельное пюре	150	3,06	4,43	20,048	132,3			
943	Чай с сахаром с вареньем	200	1,8	0,22	11,19	52,77			
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92			
	Итого за 4 день		25,162	29,523	87,452	709,8			
	День 5 (пятница)								
	Огурцы или помидоры свежие	60	1,508	1,02	8,06	5,5			
170	Борщ с капустой и картофелем	200	4,119	4,789	27,407	169,2			
601	Плов с мясом	150	18,91	17,13	38,52	379,74			
883	Кисель	200	0,01	0	23,78	95,1			
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92			
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112			
	Итого за 5 день		28,539	23,622	142,117	849,46			
	Понедельник								
	День 6 (понедельник)								
	Огурцы или помидоры свежие	60	1,508	1,02	8,06	5,5			
206	Суп картофельный с фасолью	200	9,5	5,5	16,3	154,73			
	Позы	100	10,7	22	22,8	235			
944	Чай с сахаром с лимоном	200/4	0,224	0,051	13,76	56,43			
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92			
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112			
	Итого за 6 день		25,924	29,254	105,27	651,58			
	День 7 (вторник)								
	Суп харчо		200	10,24	9,84	20,36	211,27		
315	Рагу овощное с мясом	200	18,4	6,2	6,9	171,7			
943	Чай каркаде	200	0,6	0	9,2	42			
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92			
	Булочка слоеная	80	5,46	6,06	37,32	226,2			
	Итого за 7 день		37,492	22,383	92,33	739,09			

		День 8 (среда)						
	Икра кабачковая	60	1,14	4,2	4,2	54		
197	Расолильник петербургский	200	1,754	4,571	8,3	81,39		
608	Мясная котлета	90	9,85	12,75	11,361	209,1		
413	Макаронные изделия отварные	150	7,2	1,72	36,57	190,56		
868	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,07	24,092	99,36		
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92		
	Итого за 8 день		23,306	23,594	103,073	722,33		
	День 9 (четверг)							
	Огурцы или помидоры свеж	60	1,508	1,02	8,06	5,5		
201	Суп картофельный	200	7,4	4,2	4,6	106,75		
593	Субпродукты в соусе	60/50	10,06	18,86	10,67	252,69		
378	Каша гречневая	150	5,6	6,94	30,84	208,44		
432	Какао с сахаром с молоком	200	3,87	4,1	20,07	133,41		
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92		
	Фрукт	200	1,2	0,4	25,8	112		
	Итого за 9 день		32,43	35,803	118,59	906,71		
	День 10 (пятница)							
213	Суп картофельный с клецками	200	13,25	2,5	13,75	129,5		
393	Занекашка творожная с рисом со сушенкой	150/30	20,25	8,99	36,52	354,64		
945	Чай с молоком	200	1,551	1,45	2,17	27,98		
	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92		
	Итого за 10 день		37,843	13,223	70,99	600,04		
	Всего за 10 день		258,406	272,092	1099,001	7558,1		
	В среднем за 1 день		25,782	26,571	113,241	753,023		
Суточная потребность по ГИР2.4.0179-20 1-4 классов			20-25	20-25	80-100	600-750		
отклонение			4%	норма	1%	норма		