

Согласовано

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Республике Бурятия в Хоринском районе.

Б.Б.Жамбалов



Утверждено Директор МБОУ

Утверждено Директор МБОУ

«Тохорюкгинская СОШ»

Б.В.Эжинов



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура\технологическая карта
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодиров, масло слив)	150/90	16,98	21,73	30,93	374,93	84/158
	Суп картофельный с вермишелью (мясо говядина, вермишель, картофель, морковь, лук, соль, масло раст)	250	10,07	6,22	21	181,44	893
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	45	2,88	9,5	22,5	189	-
Итого за обед		785	32,83	37,87	101,33	922,37	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодиров, масло слив)	180/100	18,5	23,34	34,02	390,65	84/158
	Суп картофельный вермишелью (мясо говядина, вермишель,	300	10,07	6,22	21	217,22	111

Обед	картофель, морковь, лук, соль, масло раст)						
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	45	2,88	9,5	22,5	189	-
Итого за обед		785	32,83	37,87	101,33	922,37	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодиров, масло слив)	180/100	18,5	23,34	34,02	390,65	84/158
	Суп картофельный вермишелью (мясо говядина, вермишель, картофель, морковь, лук, соль, масло раст)	300	10,07	6,22	21	217,22	111
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	круассан	45	2,88	9,5	22,5	189	-
Итого за обед		875	30,85	39,36	94,76	973,87	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 2							
Обед	Каша гречневая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	7,05	7,79	41,1	268	160/85
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	12,27	14,08	13,5	215	154
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель	200	1,02		21,8	87,1	247

	витаминизированный (концентрат сухой, сахар-песок)						
	апельсин	200	1,35	0,3	12,15	90	-
Итого за обед		710	20,01	22,7	84,75	800,1	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Обед	Каша гречневая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	230	10,89	12,74	23,4	345	160/85
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	215	1055
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		26,1	87,1	247
	апельсин	200	1,35	0,3	12,15	90	-
Итого за обед		840				1017	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 3							
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	20/250	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		745	25,63	31,59	113,09	888,10	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 3							
	Суп картофельный	300	6,02	0,7	14,52	89,7	102

Обед	гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)						
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		885	27,31	33,79	115,75	950	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 4							
Обед	Картофельное пюре (картофель,масло сливочное, соль йод.,)	150	8,77	9,35	57,93	298	307
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250	3,8	2,9	4,3	98,3	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		750	24,63	19,32	78,64	821	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 4							
	Картофельное пюре(картофель,масло сливочное, соль йод.,)	250	6,37	4,1	33,5	315	307
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь,	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744

Обед	яйцо, том,паста)						
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,4	17,8	220	-
	Борщ (картофель, капуста, свекла, лук, томат паста, масло раст., соль йод., мясо говядина,)	300	3,8	2,9	4,3	130	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		880	25,75	19,52	79,44	950	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 5							
Обед	Каша перловая (крупа перловая, соль йодированная, масло слив)	150	14,5	17,2	21,3	336	84
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	80/30	13,9	6,5	4	265	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		710	26,85	35,20	90,5	861	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 5							
Обед	Каша перловая (крупа перловая, соль йодированная, масло слив)	200	14,5	17,2	21,3	389	84
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	100/50	13,9	6,5	4	402	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603

	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		830	26,85	35,20	90,5	1051	
День 6 Возрастная категория 7-11 лет							
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров, масло слив)	150/90	14,5	17,2	21,3	545	307
	яблоко	150	0,3	0,2	13,69	72	-
	Хлеб пшеничный	65	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		700	35,20	90,5		999	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 6							
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров, масло слив)	200/90	19,3	16,26	28,4	634	307
	яблоко	200	0,3	0,2	13,69	114	-
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		835	25,75	26,38	95,99	1270	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 7							
	Суп щи из свежей капусты(картофель, капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	150	88
	Каша гречневая (крупа	150	10,34	17,6	13,5	268	676

Обед	гречневая, масло сливочное, соль йодир),						
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	200	99
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой, сахар-песок	200	1,02		21,8	87,1	247
	Мини-рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	
Итого за обед		795	22,91	34,4	91,16	975,1	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 7							
Обед	Суп щи из свежей капусты(картофель,капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	150	88
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	4,9	4,9	20,3	273	676
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/40	21,6	17,5	17,4	215	99
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой, сахар-песок	200	1,02		21,8	87,1	247
	Мини-рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	
Итого за обед		835	23,41	34,9	91,96	995,1	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 8							

Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	80/220	22,6	30,4	64,5	628	96
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот витаминизированный из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	мандарин	150	0,8	0,2	7,5	57	
	Итого за обед	700	21,41	31,29	107,02	906	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 8							
Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	100/250	26,3	35,5	75,3	763	96
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Компот витаминизированный из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	мандарин	180	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за обед	830	21,75	31,35	108,13	1162	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 9							
Обед	Картофель отварной картофель., соль йодиров, масло слив, молоко)	150	5,3	3,9	32,7	185,4	205/105
	Рыба запеченная(горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,0	2,5	13,7	80	274
	Суп перловый	250	2,4	2,3	17,4	102	138

	картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)						
Итого за обед		780	22,51	14,24	89,08	779,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 9							
Обед	Картофель отварной(картофель.,соль йодиров, масло слив,молоко)	180	6,33	4,7	39,2	205	307
	Рыба запеченная(горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,6	2,7	13,8	92	274
	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	300	2,4	2,3	17,4	125	138
Итого за обед		830	23,54	14,74	95,58	952	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 10							
Обед	Макаронные изделия (макароны,соль йодиров, масло слив)	150	8,77	9,35	57,93	298	304
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/50	20,5	21,3	3,8	269	92
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		750	22,75	12,75	67,47	827	

Возрастная категория 12 лет и старше

День 10							
Обед	Макаронные изделия (макароны, соль йодированная, масло слив)	180	8,77	9,35	57,93	325	676
	Гуляш из говядины (говядина, соль йодированная, томатная паста, лук, мука, масло растительное)	100/75	29,2	29,8	4,7	404	92
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		855	43,65	43,65	107,3	989	