

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Хоринскому району

Б.Б. Жамбаев/

«11» Января 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Санномыгская СОШ»

Н.В. Рекунова/

«11» Января 2022 г.



Десятидневное меню на 2022 – 2023 учебный год для обучающихся

МБОУ «Санномыгская средняя общеобразовательная школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		
День 1								
Возрастная категория 7-11 лет								
Обед	1. Суп с лапшой / мясо гов, картофель, макар, изд, морковь, лук, соль, йод, раст масло, /	210	2,25	2,38	14,39	87,99	208	
	2. Каша перловая с тушенкой / крупа перловая, тушенка, лук, морковь, /	200	24	24	32	303	297	
	3. Чай с сахаром / чай сахар аскорбиновая кислота /	200	1	1	9	60	943	
	4. Хлеб подпорованный	45	3	1	23	120	-	
	5. круассан	45	3	9	23	180	-	
Итого		700	33,25	36,38	101,39	750,99		
Возрастная категория 12 и старше								
Обед	1. Суп с лапшой / мясо гов, картофель, макар, изд, морковь, лук, соль, йод, раст масло, /	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	
	2. Каша перловая с тушенкой / крупа перловая, тушенка, лук, морковь, /	200	24	24	32	303	297	
	3. Чай с сахаром / чай сахар аскорбиновая кислота /	200	1	1	9	60	943	
	4. Хлеб подпорованный	55	3	1	23	120	-	
	5. круассан	45	3	9	23	180	-	
	6. Сок	200	-	-	21	84	-	
Итого		950	33,69	36,84	125,14	851,75		

День 2

Возрастная категория 7-11 лет

Обед	1. Гречка с котлетой/ гречка, мясо гов. дук, хлеб, масло раст, соль, мука, том пасты/	200/80	22,38	16,72	60,34	490,26	679/608
	2. Кисель/ крахмал, сахар, вода, варенье/	200			28	111	648
	3. Хлеб йодированный	45	3	1	23	107,55	-
	4. апельсины	175	-	-	-	78,75	-
Итого		700	25,38	17,72	111,34	787,56	
Возрастная категория 12 и старше							
Обед	1. Гречка с котлетой/ гречка, мясо гов. дук, хлеб, масло раст, соль, мука, том пасты/	200/80	22,38	16,72	60,34	490,26	679/608
	2. Кисель/ крахмал, сахар, вода, варенье/	200			28	111	648
	3. Хлеб йодированный	55	3	1	23	131,45	-
	4. апельсины	175	-	-	-	78,75	-
	5. Сок	200	-	-	21	84	-
Итого		900	25,38	17,72	132,34	895,46	-

День 3

Возрастная категория 7-11 лет

Обед	1. суп гороховый/ мясо гов. горох, лук, картофель, морковь/	215	4,7	4,53	14,03	115,88	206
	2. плов / рис,говядина, морковь,лук, том паста, масло раст/	200	15	20	43	418	443
	3. вафли мягкие	40	2	8	20	160	-
	4. хлеб подпорованный	45	3	1	23	120	-
	5. компот /смесь сухофруктов, сахар,ягода аскорбиновая кис/	200	1	0	47	196	639
Итого		700	25,7	33,53	147,03	1009,88	

Возрастная категория 12 и старше

Обед	1. суп гороховый/ мясо гов. горох, лук, картофель, морковь/	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	2. плов / рис,говядина, морковь,лук, том паста, масло раст/	200	15	20	43	418	443
	3. вафли мягкие	40	2	8	20	160	-
	4. хлеб подпорованный	55	3	1	23	120	-
	5. компот /смесь сухофруктов, сахар,ягода аскорбиновая кис/	200	1	0	47	196	639
	6. сок	200			21	84	-
Итого		945	26,48	34,28	170,33	1112,75	

День 4

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 12 и старше									
Обед	1. Борщ / мясо гов, свекла, капуста, картофель, морковь, лук.	215	1,55	4,22	107,71	88,15		170	
	2. рыбная котлета с картофельным пюре / рыба, картофель, хлеб, лук/	150/90	16,51	15,43	27,62	313,78		694/231	
	3. каша / каша, молоко, сахар, вода/	200	4	3	18	119		694	
	4. хлеб нейодированный	45	3	1	23	120		-	
	Итого	700	25,06	23,65	176,33	640,93		-	
Обед	1. Борщ / мясо гов, свекла, капуста, картофель, морковь, лук.	250	1,81	4,91	125,25	102,5		170	
	2. рыбная котлета с картофельным пюре / рыба, картофель, хлеб, лук/	180/100	18,62	17,57	32,49	360,85		694/231	
	3. каша / каша, молоко, сахар, вода/	200	4	3	18	119		694	
	4. хлеб нейодированный	55	3	1	23	120		-	
	5. сок	200			21	84		-	
Итого	985	27,43	26,48	219,74	786,35		-		

День 5
Возрастная категория 7-11 лет

Обед	1. жаркое по-домашнему /говядина, картофель, лук, масло раст, том паста/	250	28,67	7,78	22,86	276,04	436
	2. сок	200			21	84	-
	3. хлеб йодированный	45	3	1	23	120	-
	4. чай с молоком / чай, сахар, молоко/	200	1	2	16	86	945
	5. мягкие вафли	40	2,4	8	20	160	
Итого		735	35,07	18,78	102,86	726,04	
Возрастная категория 12 и старше							
Обед	1. жаркое по-домашнему /говядина, картофель, лук, масло раст, том паста/	250	28,67	7,78	22,86	276,04	436
	2. сок	200			21	84	-
	3. хлеб йодированный	55	3	1	23	120	-
	4. чай с молоком / чай, сахар, молоко/	200	1	2	16	86	945
	5. бананы	200				180	
Итого		905	32,67	10,78	82,86	746,04	-

Неделя 2

День 6

Возрастная категория 7-11 лет

Обед	Возрастная категория 12 и старше					
	180/70	17,12	17,32	31,73	350,24	688
1. лапша с тушенкой / лапша, тушенка, лук, морковь, масло сливочное/	180/70	17,12	17,32	31,73	350,24	688
2. круассан	45	3	9	23	180	-
3. хлеб йодированный	45	3	1	23	120	-
4. чай с сахаром / чай сахар аскорбиновая кислота/	200	1		9	60	943
5. яблоко	160				72,38	-
Итого	700	24,12	27,32	86,73	782,62	
Обед	Возрастная категория 12 и старше					
	180/70	17,12	17,32	31,73	350,24	688
1. лапша с тушенкой / лапша, тушенка, лук, морковь, масло сливочное/	180/70	17,12	17,32	31,73	350,24	688
2. круассан	45	3	9	23	180	-
3. хлеб йодированный	55	3	1	23	120	-
4. чай с сахаром / чай сахар аскорбиновая кислота/	200	1		9	60	943
5. яблоко	126				57	-
6. сок	200			21	84	
Итого	910	24,12	27,32	107,73	866,62	

День 7
Возрастная категория 7-11 лет

Обед	1.пш из свежей калусты / мясо гов, калуста, морковь, лук, масло раст, картофель/	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	2.гречка с котлетой / гречка, мясо гов, лук, хлеб, масло раст, соль, мука, том пасты/	150/90	19,18	14,33	51,72	342	608
	3.минни-рулет	35	5	5	21	137	-
	4.хлеб йодированный	45	3	1	23	120	-
	5.кисель / крахмал, сахар, вода, варенье/	200			28	111	648
	Итого	720	28,58	24,24	130,51	777,8	
Возрастная категория 12 и старше							
Обед	1.пш из свежей калусты / мясо гов, калуста, морковь, лук, масло раст, картофель/	250	1,75	4,88	8,48	84,75	187
	2.гречка с котлетой / гречка, мясо гов, лук, хлеб, масло раст, соль, мука, том пасты/	280	22,38	16,72	60,34	490,26	608
	3.минни-рулет	35	5	5	21	137	-
	4.хлеб йодированный	55	3	1	23	120	-
	5.кисель / крахмал, сахар, вода, варенье/	200			28	111	648
	6. бананы	100				90	-
Итого	920	32,13	27,6	140,82	1033,01		

День 8
Возрастная категория 7-11 лет

Обед	1. плов / рис, говядина, морковь, лук, том паста, раст масло/	200	15,06	20,26	43	418,66	443
	2. вафли мягкие	40	2	8	20	160	-
	3. хлеб йодированный	45	3	1	23	120	-
	4. компот / смесь сухофруктов, сахар, вода аскорбиновая кислота/	200	1	0	47	196	639
	5. мандарины	90				41	-
	6. сок	200				21	84
Итого		775	21,06	29,26	154	1020,66	
Возрастная категория 12 и старше							
Обед	1. плов / рис, говядина, морковь, лук, том паста, раст масло/	250	18,83	25,33	53,75	523,33	443
	2. вафли мягкие	40	2	8	20	160	-
	3. хлеб йодированный	55	3	1	23	120	-
	4. компот / смесь сухофруктов, сахар, вода аскорбиновая кислота/	200	1	0	47	196	639
	5. мандарины	90				41	-
	6. сок	200				21	84
Итого		835	24,83	34,33	164,75	1124,33	-

День 9
Возрастная категория 7-11 лет

Обед	1. суп перловный / крупа перловая, мясо гов. картофель, морковь, лук, масло раст. том пасты/ 2. картофель отварной с запеченной рыбой/ картофель, рыба, морковь, лук, масло раст/ 3. какао / какао, молоко, сахар, вода/ 4. хлеб подпорованный	215	2,15	2,39	14,62	88,79	204
		150/90	16,51	15,43	27,62	313,78	694/231
		200	4	3	18	119	694
		45	3	1	23	120	-
Итого		700	25,66	21,82	83,24	641,57	-
Возрастная категория 12 и старше							
Обед	1. суп перловный / крупа перловая, мясо гов. картофель, морковь, лук, масло раст. том пасты/ 2. картофель отварной с запеченной рыбой/ картофель, рыба, морковь, лук, масло раст/ 3. какао / какао, молоко, сахар, вода/ 4. хлеб подпорованный 5. сок	250	2,5	2,79	17	103,25	204
		180/100	18,62	17,57	32,49	360,85	694/231
		200	4	3	18	119	694
		55	3	1	23	120	-
		200			21	84	-
Итого		985	28,12	24,36	111,49	787,1	-

День 10
Возрастная категория 7-11 лет

		150/90	28,39	25,58	36,28	286,2	591,297
Обед	1. Гречка с гуляшом из говядины / мясо гов. гречка, морковь, лук/	150/90	28,39	25,58	36,28	286,2	591,297
	2. сок	200			21	84	-
	3. хлеб йодированный	45	3	1	23	120	-
	4. чай с молоком / чай, сахар, молоко/	200	1	2	16	86	945
	5. мягкие вафли	40	2,4	8	20	160	
Итого		725	34,79	36,58	116,28	736,2	
Возрастная категория 12 и старше							
Обед	1. Гречка с гуляшом из говядины / мясо гов. гречка, морковь, лук/	180/100	32,17	29,15	43,09	327,2	591,297
	2. сок	200			21	84	-
	3. хлеб йодированный	55	3	1	23	120	-
	4. чай с молоком / чай, сахар, молоко/	200	1	2	16	86	945
	5. бананы	200				180	
Итого		935	36,17	32,15	103,09	797,2	-

Повар:



/С.А. Дриевская/