

У-5 1-9

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Баргузинская средняя общеобразовательная школа им. Шелковникова К.М.»  
671624 Республика Бурятия, Баргузинский район, п.Усть-Баргузин, ул.Оцимика,24  
Тел/факс (30131) 91331, тел. (30131) 91333 E-mail: noo\_school@mail.ru

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ "Усть-Баргузинская СОШ  
им. Шелковникова К.М.

*М.Г. Вильмова*  
Вильмова М.Г.

Приказ № 261 А от 01.11.2024 года

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

| Возрастная категория: 7-11 лет 20% |  |           |                  |       |          |        |        |
|------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------|--------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ     | № ТТК  |
|                                    |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |        |        |
| <b>Неделя 1</b>                    |  |           |                  |       |          |        |        |
| <i>День 1 (Понедельник)</i>        |  |           |                  |       |          |        |        |
| Завтрак                            | Каша перловая рассыпчатая                | 150       | 4,70             | 4,35  | 28,31    | 171,17 | 207,-П |
|                                    | Фрикадельки в соусе                      | 100       | 8,09             | 8,35  | 7,18     | 136,28 | 189-Т  |
|                                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 30        | 2,23             | 0,30  | 14,10    | 69,00  |        |
|                                    | Овощи натуральные свежие (огурцы свежие) | 60        | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 6,60   | 82-П   |
|                                    | Напиток из цикория с молоком             | 200       | 1,41             | 1,11  | 12,68    | 66,29  | 467-П  |
| Итого за завтрак:                  |  | 540       | 16,85            | 14,17 | 63,41    | 449,34 |        |
| <i>День 2 (Вторник)</i>            |  |           |                  |       |          |        |        |
| Завтрак                            | Рагу из овощей                           | 150       | 2,10             | 7,01  | 12,27    | 120,48 | 102-Т  |
|                                    | Котлеты "Пермские"                       | 100       | 15,60            | 9,74  | 11,04    | 194,19 | 341-П  |
|                                    | Соус красный основной                    | 50        | 1,48             | 1,10  | 8,51     | 49,83  | 422-П  |
|                                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 20        | 1,49             | 0,20  | 9,40     | 46,00  |        |
|                                    | Чай с сахаром                            | 200       | 0,20             | 0,05  | 10,05    | 41,42  | 457-П  |
| Итого за завтрак:                  |  | 520       | 20,87            | 18,10 | 51,27    | 451,92 |        |
| <i>День 3 (Среда)</i>              |  |           |                  |       |          |        |        |
| Завтрак                            | Каша пшеничная молочная жидкая           | 200       | 6,92             | 6,47  | 31,45    | 211,70 | 235-П  |
|                                    | Бутерброд с сыром с маслом               | 50        | 5,80             | 8,29  | 14,92    | 157,85 | 64-П   |
|                                    | Фрукт свежий Банан                       | 100       | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 94,50  | 82-П   |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 0,38             | 0,00  | 19,82    | 80,79  | 495-П  |
| Итого за завтрак:                  |  | 550       | 14,60            | 15,26 | 87,19    | 544,84 |        |

**День 4 (Четверг)**

|                   |                         |     |       |       |       |        |       |
|-------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак           | Пюре картофельное       | 150 | 3,07  | 5,73  | 20,10 | 144,29 | 377-П |
|                   | Котлеты, биточки рыбные | 100 | 12,86 | 4,73  | 10,16 | 134,59 | 307-П |
|                   | Соус красный основной   | 50  | 1,48  | 1,10  | 8,51  | 49,83  | 422-П |
|                   | Хлеб пшеничный 1 сорт   | 20  | 1,49  | 0,20  | 9,40  | 46,00  |       |
|                   | Фрукты свежие Мандарин  | 100 | 0,80  | 0,20  | 7,50  | 35,00  | 82-П  |
|                   | Чай с сахаром           | 200 | 0,20  | 0,05  | 10,05 | 41,42  | 457-П |
| Итого за завтрак: |                         | 620 | 19,90 | 12,01 | 65,72 | 451,13 |       |

**День 5 (Пятница)**

|                   |                          |     |       |      |       |        |       |
|-------------------|--------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|
| Завтрак           | Суфле из творога паровое | 150 | 19,50 | 7,50 | 19,50 | 223,50 | 284-П |
|                   | Молоко сгущенное         | 20  | 1,44  | 1,70 | 11,10 | 65,40  | 471-П |
|                   | Хлеб пшеничный 1 сорт    | 30  | 2,23  | 0,30 | 14,10 | 69,00  |       |
|                   | Фрукты свежие Яблоко     | 100 | 0,40  | 0,40 | 9,80  | 44,40  | 82-П  |
|                   | Кисель из ягод свежих    | 200 | 0,20  | 0,08 | 29,46 | 119,25 | 479-П |
| Итого за завтрак: |                          | 500 | 23,77 | 9,98 | 83,96 | 521,55 |       |

**Неделя 2****День 6 (Понедельник)**

|                   |                              |     |       |       |       |        |       |
|-------------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак           | Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,33  | 4,41  | 32,79 | 192,14 | 256-П |
|                   | Фрикадельки в соусе          | 100 | 8,09  | 8,35  | 7,18  | 136,28 | 189-Т |
|                   | Хлеб пшеничный 1 сорт        | 50  | 3,75  | 0,50  | 23,50 | 115,00 |       |
|                   | Напиток из цикория с молоком | 200 | 1,41  | 1,11  | 12,68 | 66,29  | 467-П |
| Итого за завтрак: |                              | 500 | 18,58 | 14,37 | 76,15 | 509,71 |       |

**День 7 (Вторник)**

|                   |                       |     |       |       |       |        |       |
|-------------------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак           | Пюре картофельное     | 150 | 3,07  | 5,73  | 20,10 | 144,29 | 377-П |
|                   | Азу                   | 100 | 14,07 | 9,53  | 5,03  | 162,16 | 325-П |
|                   | Хлеб пшеничный 1 сорт | 25  | 1,87  | 0,25  | 11,75 | 57,50  |       |
|                   | Фрукты свежие Яблоко  | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 82-П  |
|                   | Чай с сахаром         | 200 | 0,20  | 0,05  | 10,05 | 41,42  | 457-П |
| Итого за завтрак: |                       | 575 | 19,61 | 15,96 | 56,73 | 449,77 |       |

**День 8 (Среда)**

|                   |                              |     |       |       |       |        |       |
|-------------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак           | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,11  | 6,39  | 36,21 | 226,77 | 236-П |
|                   | Бутерброд с сыром с маслом   | 40  | 4,24  | 7,30  | 12,92 | 134,70 | 64-П  |
|                   | Фрукт свежий Груша           | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30 | 45,50  | 82-П  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,38  | 0,00  | 19,82 | 80,79  | 495-П |
| Итого за завтрак: |                              | 540 | 11,13 | 13,99 | 79,25 | 487,76 |       |

**День 9 (Четверг)**

|         |                            |     |       |      |       |        |       |
|---------|----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,51  | 5,90 | 37,17 | 235,80 | 202-П |
|         | Котлеты "Пермские"         | 100 | 15,60 | 9,74 | 11,04 | 194,19 | 341-П |
|         | Соус красный основной      | 50  | 1,48  | 1,10 | 8,51  | 49,83  | 422-П |
|         | Хлеб пшеничный 1 сорт      | 20  | 1,49  | 0,20 | 9,40  | 46,00  |       |
|         | Чай с сахаром              | 200 | 0,20  | 0,05 | 10,05 | 41,42  | 457-П |

|                          |                             |     |       |       |       |        |       |
|--------------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Итого за завтрак:        |                             | 520 | 27,28 | 16,99 | 76,17 | 567,24 |       |
| <b>День 10 (Пятница)</b> |                             |     |       |       |       |        |       |
| Завтрак                  | Капуста тушеная             | 150 | 3,35  | 5,63  | 11,70 | 110,78 | 380-П |
|                          | Бефстроганов из говядины    | 100 | 22,04 | 17,05 | 3,35  | 255,00 | 326-П |
|                          | Хлеб пшеничный 1 сорт       | 20  | 1,49  | 0,20  | 9,40  | 46,00  |       |
|                          | Фрукты свежие Апельсин      | 100 | 0,90  | 0,20  | 8,10  | 37,80  | 82-П  |
|                          | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,38  | 0,00  | 19,82 | 80,79  | 495-П |
| Итого за завтрак:        |                             | 570 | 28,16 | 23,08 | 52,37 | 530,37 |       |