

У-5  
5-11 8/уче

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.

Вильмова М.Г.

Приказ № 261-А от 01.11.2024 года

**Менюготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20**

**Возрастная категория: 12 лет и старше 20%**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ ТТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	5,22	33,97	205,40	207-П
	Фрикадельки в соусе	100	8,09	8,35	7,18	136,28	189-Т
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,36	0,45	21,15	103,50	
	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	82-П
	Наниток из цикория с молоком	200	1,41	1,11	12,68	66,29	467-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>18,91</b>	<b>15,19</b>	<b>76,12</b>	<b>518,07</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Рагу из овощей	180	2,52	8,41	14,72	144,58	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	40	2,98	0,40	18,80	92,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,42	457-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>22,78</b>	<b>19,70</b>	<b>63,12</b>	<b>522,02</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,69	7,31	39,50	258,52	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>16,37</b>	<b>16,10</b>	<b>95,24</b>	<b>591,66</b>	

**День 4 (Четверг)**

Завтрак	Пюре картофельное	180	3,68	6,88	24,12	173,14	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	40	2,98	0,40	18,80	92,00	
	Фрукт свежий 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:		<b>670</b>	<b>22,00</b>	<b>13,36</b>	<b>79,14</b>	<b>525,98</b>	

**День 5 (Пятница)**

Завтрак	Суфле из творога паровое	200	26,00	10,00	26,00	298,00	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 свежне 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:		<b>550</b>	<b>30,27</b>	<b>12,48</b>	<b>90,46</b>	<b>596,05</b>	

**Неделя 2****День 6 (Понедельник)**

Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,39	5,29	39,35	230,56	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:		<b>530</b>	<b>19,64</b>	<b>15,25</b>	<b>82,71</b>	<b>548,13</b>	

**День 7 (Вторник)**

Завтрак	Пюре картофельное	180	3,68	6,88	24,12	173,14	377-П
	Азу	100	14,07	9,53	5,03	162,16	325-П
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,36	0,45	21,15	103,50	
	Фрукты свежне 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:		<b>625</b>	<b>21,71</b>	<b>17,31</b>	<b>70,15</b>	<b>524,62</b>	

**День 8 (Среда)**

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,33	7,03	43,44	266,31	236-П
	Бутерброд с сыром с маслом	50	5,80	8,29	14,92	157,85	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:		<b>600</b>	<b>13,91</b>	<b>15,62</b>	<b>88,48</b>	<b>550,45</b>	

**День 9 (Четверг)**

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,07	44,60	282,96	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:		550	28,98	18,16	83,60	614,40	
<b>День 10 (Пятница)</b>							
Завтрак	Капуста тушеная	180	4,01	6,75	14,04	132,93	380-П
	Бефстроганов из говядины	100	14,69	11,37	2,23	170,00	326-П
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	3,36	0,45	21,15	103,50	
	Фрукт свежий 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:		625	23,34	18,77	65,34	525,02	