

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: poo_school@mail.ru

У-5
5-11 с учач

«Утверждаю»

Директор

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

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: 12 лет и старше 30%							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ ТТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1 (Понедельник)</i>							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,58	11,10	92,15	62-Т
	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	50	3,75	0,50	23,50	115,00	
	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	82-П
	Фрукт свежий Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	82-П
	Напиток из цикория с молоком	200	1,41	1,11	12,68	66,29	467-П
Итого за завтрак:		940	22,45	20,32	110,57	716,22	
<i>День 2 (Вторник)</i>							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,63	8,40	82,33	66-Т
	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	45	3,34	0,45	21,15	103,50	
	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:		925	25,32	24,78	83,67	660,25	
<i>День 3 (Среда)</i>							
	Суп картофельный с клецками	250	1,97	3,83	12,08	90,56	115-П

Завтрак	Каша пшеничная 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
Итого за завтрак:		850	18,34	19,93	107,32	682,22	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Суп -харчо	250	2,23	3,43	15,75	102,68	109-П
	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	45	3,34	0,45	21,15	103,50	
	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:		925	24,59	16,84	97,24	640,16	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Суп из овощей	250	1,75	4,65	10,10	89,18	116-П
	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 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:		800	32,02	17,13	100,56	685,23	
Неделя 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,63	8,40	82,33	66-Т
	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	
	Фрукт свежий Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	82-П
	Напиток из цикория с молоком	200	1,41	1,11	12,68	66,29	467-П
Итого за завтрак:		880	22,92	20,38	112,11	724,96	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Рассольник Ленинградский	250	2,18	4,75	15,18	112,13	72-Т
	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	3,34	0,45	21,15	103,50	
	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:		875	23,87	22,06	85,33	636,75	
День 8 (Среда)							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,00	18,95	104,65	79-Т
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,33	7,03	43,44	266,31	236-П

Завтрак	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:		850	16,64	17,62	107,43	655,10	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Суп рыбный из консервов	250	5,55	6,99	17,76	156,03	84-Т
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,07	44,60	282,96	202-П
	Коглеты "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	30	2,23	0,30	14,10	69,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,42	457-П
Итого за завтрак:		810	35,27	25,25	106,06	793,43	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	3,73	19,47	134,45	113-П
	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	30	2,23	0,30	14,10	69,00	
	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:		860	28,01	22,35	77,76	624,97	