

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

671840, Р Бурятия г.Кяхта, ул. Рукавишникова 6. тел. 8(30142)91963 e-mail: kyahtaskola1@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Кяхтинская СОШ №1»

Бальчинов С.Б.

Приказ №

59

от «31» августа 2022 г.



**Примерное 10 - дневное меню одноразового
питания 5-11 классов. (12– 17 лет)**

Примерное 10-дневное меню одноразового питания 5-11 классов, согласно нормам СанПин 2.3./2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих основное и среднее общее образование.

Режим работы: понедельник – пятница.

Время приема пищи: 10.55- 11.10 (5а,5б, 5в, 6а,6б,6 в,7а,7 б); 11.50-12.05 (7в,8а,8 б,9а,9б,,9в,10,11)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:12-17 лет

1 неделя - 1 день

№ сборника рецептов	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
168	Каша вязкая молочная манная(молоко, манка, сахар, масло сл.)	200	4,4	5,8	32,8	200	27	0,06	0	0	10,2	7,3	34,3	0,51			
к/к	Булочка дорожная(мука пшеничная I сорта, сахар-песок, масло растительное, яйцо, соль, дрожжи прессованные, ванилин, вода)	70	5,53	6,58	38,85	237,3	77	0,11	0,05	0	15,4	10,22	60,2	0,84			
959	Какао с молоком (молоко, какао-порошок, сахар)	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04		1,3	122	14	90	0,56			
к/к	Йогурт фруктис 8%	100	2,3	8	16,6	148	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого за 1 день:	570	15,75	24,1	113,74	730,5	104,01	0,21	0,05	-	147,6	31,52	184,5	1,91			

1 неделя - 2-день

№ сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
608	Котлеты «Домашние»(говядина, свинина)	75	11,67	8,67	11,775	171,57	21,57	0,75				1,2	32,82	24,09	124,78	1,125		
833	Соус красный основной (мука, масло растит томатная паста, лук, морковь)	50	0,38	1,12	3,04	23,67	0,005	0,005				0,8	3,52	2,67	6,57	0,10		
679	Каша гречневая рассыпчатая(гречка, соль)	150	0,57	96,68	65	672,38	1,155	-			0,105	0,045	136,65	1,425	22,155	1,2		
к/к	Хлеб пшеничный 1 сорт (мука хлебопекарная 1 сорта, Соль, дрожжи прессованные, вода питьевая)	70	5,46	0,7	33,67	167,3												
к/к	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	70,5					0,045	0,06	24	13,5	16,5	3,3		
943	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0	14	28	0	0			0	0	6	0	0	0,4		
	Итого за второй день:	695	18,88	107,77	142,85	1133,42	22,775	0,0845	0,165	0,045	17	202,99	41,685	170,005	6,125			

1 неделя- 3-день

№ сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Э/ценно сть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
417	Сыр и сливочное масло	30/5	7,23	8,85	0,09	108,9	8,64	0,012	0,09	1,83	0,21	264	10,5	150	0,3			
	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом	150	43,74	1,035	29,22	127,965	31,5	0,0075			3,045	47,985	11,355	0,3	0,015			
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный (мука ржаная обойная, мука пшеничная, соль, дрожжи прессованные, масло растит., вода)	70	7,11	0,54	37,46 4	185,8			0,196	0,056								
868	Компот из сухофруктов (яблоко, груша, изюм, курага, сахар)	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01			1,08	6,40	0	3,6	0,18			
ТТК	Апельсины	200	1,8	0,40	16,20	86			0,16	0,12	228	129,2	49,4	87,4	1,14			
	Итого за третий день:	655	59,92	10,825	107,734	602,865	40,14	0,385	0,266	1,83	232,335	460,143	85,885	304,86	3,441			

1 неделя- 4 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг/денность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
206	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) с говядиной	250	5,48	5,275	16,325	134,75	0	0,225	0	0	5,81	38,075	35,3	87,175	2,025		
3	Бутерброд с маслом	30/5	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17	0,44	4,29	0	215,99	42,91	217	1,74		
945	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0,08	0,13	0,75	33	10,5	67,5	0,40		
ТТК	Бананы	220	2,398	0,726	50,248	195,8	0,66	0,09	0,22	1,98	22	568,3	92,4	61,6	900,35		
	Итого за четвертый день:	705	23,058	20,241	143,083	810,9	0,89	0,505	0,74	6,4	28,56	855,365	181,11	433,2375	904,51		

1 неделя – 5 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн/денность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
94	Суп молочный с крупой (рис, молоко, сахар, масло сл)	250/5	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08				1,14	198,5	28,83	171,0	0,31		
869	Кисель (земляника)	200	0	0	13,8	55,6	0,26	0,66	0,74	6,4	40						
ТТК	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,46	0,7	33,67	167,3											
ТТК	Пирожок с повидлом(мука в/с, ванилин, сахар, соль, яйцо куриное, масло раст., повидло яблочное, дрожжи сухие)	75	11,59	21,56	25,64	344,88	149,5	0,06	0,17		0,025	89,73	15,01	135,99	0,58		
ТТК	Груша	200	0,8	0,6	20,3	94	0	0,14		12	19,8	0	230,64	5,52			
	Итого за пятый день:	800	23,88	24,14	114,45	827,28	149,7	1,05	0,97	9,5	53,16	320,8	76,84	538,6	6,41		

2 неделя – 6 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)					Энерг/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	У		А	В ₁	В ₂	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
255	Котлеты рыбные(язь)	100	13,4	4,97	8,35		132,1	23	0,09	0	0	0,94	49,3	23,3	167,7	0,71		
692	Картофель отварной(картофель, масло раст)	150	2,86	4,32	23,01		142,35	21	0,15	0	0	21	14,64	29,3	79,73	1,16		
10	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,7	4,3	4,8		64,9	9,38	0,042	0,06	0,09	30,4	37,6	20,7	42,4	0,7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный (мука ржаная обойная, мука пшеничная, соль, дрожжи прессованные)	70	7,11	0,54	37,464		185,8		0,196	0,05			12,55	14,6	63,56	1,80		
94	Чай с сахаром и лимоном(чай, сахар, лимон)	180/7/10	0	0	6,8		28,2	0	0,1	0	0,1	3,3	0,3	1,6	0,5	0,6		
	Итого за шестой день:	617	25,07	15,37	80,424		553,35	53,3	15,35	9,36	9,69	55,8	114,3	89,5	353,8	10,9		

2 неделя 7 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)					Э/ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	У		А	В ₁	В ₂	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	
286	Тефтели «домашние» мясные(говядина, рис)	100	13,4	27,6	12,01		337	41	0,09			1,03	45,9	23,6	109,7	1,34		
321	Макароны	200	56	1,4	40		196	33,2	0,00			3,145	49,9	14,3	0,45	0,028		
	Хлеб пшеничный I сорт(мука пшеничная I сорта, дрожжи прессованные, соль, вода)	70	3,9	0,5	24,05		119,5	0	5,3	1,7	7,8	0	1,2	4,1	5,4	5,6		
868	Компот из сухофруктов(яблоки, изюм, груши, чернослив, курага, сахар)	200	0,20	0,20	22,3		110	0	0,02	0	0	0	12	0	2,4	0,80		
ТТК	Яблоко	200	0,48	0,80	19,6		94	0	0,06	0		20	0	151,6	4,40			
	Итого за седьмой день:	770	73,98	30,5	117,96		856,5	74,2	5,55	1,7	7,8	24,17	129,065	42,0	269,5	12,16		

2 неделя – 8 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (Гр)			Э /дневно /ценно сть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	A	B ₁	B ₂	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
170	Борщ с капустой, картофелем (говядина)	250	5,8	8,1	131,2	194,4	0	0,08	0	0	0	0	10,23	39,5	25	49,5	1,15	
к/к	Нарезка из огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15	5,0	0	0	0	0	0	2,8	0	0	0	0	
42	Хлеб	70	3,9	0,5	24,05	119,5	0	5,3	1,7	7,8	0	1,2	4,1	5,4	5,6	0,40		
945	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0	0	0	33	10,5	67,5	900,35			
ТТК	Банан	220	2,398	0,726	50,248	195,8	0,66	0,09	0,22	1,98	22	568,3	92,4	61,6	900,35			
	Итого за восьмой день:	840	14,148	11,036	225,528	610,7	5,74	5,49	1,92	9,78	35,03	642	132	344,	56	907,5		

2 неделя - 9 день

№ по сб/рецептур	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (Гр)			Э/ценно сть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	A	B ₁	B ₂	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Мg	Р	Fe			
177	Каша молочная пшено	200/5	7,0	4,8	37,8	227,8	15,05	1,12	0,187	2,71	0,91	187	39,7	183	0,917			
	Хлеб с маслом и сыром	70/5/20	19,292	17,696	84,154	552,09	0,21	0,238	0,61	6,06	0	302,3	60,0	303,8	2,436			
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	0,04			1,3	122	14	90	0,56			
	Итого за девятый день:	490	29,812	26,216	147,444	925,09	15,27	1,398	0,797	8,77	2,21	611,3	113,	576,8	3,913			
											5	86	849					

2 неделя 10 день

№ по сб/рецеп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Э /ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
591	Гуляш из говядины (говядина, соль, мука пш. 1 сорта, томатная паста, масло растит, лук репчатый, морковь)	100/75	27,8	21,6	7,6	331,6	0	0,24	0,27	0	1,72	29,31	29,3	213,69	5,12	
679	Каша гречневая рассыпчатая(гречка, соль, вода)	150	0,57	96,68	65	672,38	1,155	-	0,105	0,045	-	136,65	1,425	22,155	1,2	
к/к	Хлеб пшеничный 1 сорт (мука пшеничная 1 сорт, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль)	70	3,9	0,5	24,05	119,5	0	5,3	1,7	7,8	0	1,2	4,1	5,4	5,6	
943	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,20	0	14	28	0	0	0,02	0	0	6	0	0	0,40	
	Апельсин	200	1,8	0,40	16,20	86		0,16	0,12		228	129,2	49,4	87,4	1,14	
	Помидор	100	0,6	-	2,8	14	1,33	0,06	0,04	0,7	25	14	20	26	0,9	
	Итого за десятый день:	895	34,87	119,8	129,65	1251,48	2,485	5,76	2,255	8,545	254,72	316,36	104,225	354,645	13,16	