

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Эрхирискская средняя общеобразовательная школа"

671336, Республика Бурятия, Заиграевский район, село Эрхириск, ул. Гагарина, 10, тел/факс: 8(30136)58658, e-mail: esosh10@gmail.com
ОКПО: 50706171, ОГРН: 1020300582279, ИНН: 0306011480, КПП: 03601001



Десятидневное меню питания и пищевая ценность приготовляемых блюд на 2023-2024 гг.

Горячий завтрак 12-18 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (Ккал)	Витамины и минеральные вещества(мг)									
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК																
688	Макаронные изделия	200	5,1	7,5	28,5	188	0,07	5	45,76	1,12	18,37	60,5	11,82	1,44		
Тгк 1	Сарделька	90/50	13	17	5	202,5	0,11	0	0	0,32	25,84	95,44	12,72	1,1		
944	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
Тгк 2	хлеб	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75		
	фрукты					Итого: 527										
ВТОРНИК																
601	Плов	200	18,01	10,95	36,45	298,67	0,16	6,66	39,8	0	51	103	32,8	1,10		
883	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	0,02	4,4	0	0	22	18	6	0,2		

ПОНЕДЕЛЬНИК														
679	Гречка	200	7,6	4,10	37,64	232	0,18	7,47	32	0,56	18,82	179,06	118,28	4,01
Ттк 1	Сарделька	90/50	13	17	5	202,5	0,11	0	0	0,32	25,84	95,44	12,72	1,1
959	Какао с молоком	200	6,1	6,4	20,7	165	0,6	14,4	0	0	274,5	0	0	0,1
Ттк 2	хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
						Итого:								
						699,5								

ВТОРНИК														
682	рис	200	4,8	8,8	5,5	150,80	0,03	8,9	27	0,29	7,2	81,68	26,55	0,02
Ттк 14	Ленивые голубцы	90/50	9,84	8,85	7,62	218	0,042	19,32	0,091	0,0	41,41	85,67	12,14	1,20
944	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	13,6	56	0	2,2	0	0	16,0	8	6	0,8
Ттк 2	хлеб	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
	фрукты													
						Итого:								
						524,80								

среда														
688	Макаронные изделия	200	5,1	7,5	28,5	188	0,03	8,9	27	0,29	7,2	81,68	26,55	0,02
619	Тефтели мясные	90	1,2	20,5	0,6	197	0,06	2,63	0	0,5	16,2	141,5	19,2	2,17
883	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156	0,02	4,4	0	0	22	18	6	0,2
Ттк 2	Хлеб	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
Ттк 4	помидор	30	0,9	0,2	2,7	18	9	15	4,7	3,6	1	3	2,8	1,5
						Итого:								
						659								

четверг														
601	Плов	200	18,01	10,95	36,45	298,67	0,16	6,66	39,8	0	51	103	32,8	1,10
868	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,01	10,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,6

Ттк 2	Хлеб	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
Ттк 5	Овощная нарезка	60	0,48	0	1,56	14,4	0,027	2,8	0	0,03	16	24	13	0,28
						Итого: 609,45								
ПЯТНИЦА														
Ттк 6	Пельмени	200	12,0	14,0	12,0	440	0,1	0,5	20	11,4	23,1	159	19,5	2,2
945	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
Ттк 2	хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
Ттк 3	Огурец нарезка	30	0,7	0,1	3,6	16	0,04	10	10	0,1	23	42	14	0,6
						Итого: 642								

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Автор составитель А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко
 – М. « ИКТЦ Лада », К.: «Издательство «Арий», 2007; -680с.:ил