

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Эрхирская средняя общеобразовательная школа"**

671336, Республика Бурятия, Заиграевский район, село Эрхирик, 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 7-11 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая 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		

Ттк2	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	Огурцы свежие	60	0,48	0,0	1,56	8,4	0,027	2,8	0,0	0,03	16	24	13	0,28
						Итого: 563,07								

среда

679	перловка	200	2,5	0,4	26,9	122	0,2	0	1	0	29	221	79	2,5
608	Котлета мясная	90/50	12,1	15,7	13,1	244	0,16	3,13	4,60	1,4	54,1	181,8	25,5	2,83
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56	0	8,2	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
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
	фрукты													
						Итого: 522								

четверг

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
488	Рыба жаренная	90	20	8,0	12	200	0,10	3,48	12	2,1	39,6	110,4	26,4	0,72
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	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
						Итого: 647,18								

пятница

Ттк 8	Буузы	180	22,4	18,8	31,20	586,80	0,14	0,92	10,7	0,6	14,8	117,9	16,31	1,58
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 5	Овощная нарезка	30	0,7	0,1	3,6	16	0,04	10	10	0,1	23	42	14	0,6
						Итого: 788,80								

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	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
Ттк 5	Овощная нарезка	60	0,48	0	1,56	14,4	0,027	2,8	0,03	16	24	13	0,28
						Итого:							
						609,45							
ПЯТНИЦА													
Ттк 6	Пельмени	200	12,0	14,0	12,0	440	0,1	0,5	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	66	50	12	0,8
Ттк 2	хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	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	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