

**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 2024-2025 гг.

Горячий завтрак 11-18 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины и минеральные вещества(мг)							
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	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 944	Сарделька Чай с лимоном	90/50 200	13 0,2	17 0	5 13,6	202,5 56	0,11 0	0 2,2	0 0	0,32 0	25,84 16	95,44 8	12,72 6	1,1 0,8
Тгк 2	Хлеб фрукты	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
						Итого: 546,50								
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
Тгк2	Хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75

Тгк 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
Тгк 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
Тгк 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

Тгк 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
Тгк 2	Хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
Тгк 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	94,3	0,18	7,47	32	0,56	18,82	179,06	118,28	4,01
Тгк	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
Тгк	Хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
2						Итого:								
						561,80								

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
Тгк	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
Тгк	Хлеб	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
2														
	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
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
Тгк 4	помидор	30	0,9	0,2	2,7	18	9	15	4,7	3,6	1	3	2,8	1,5
						Итого:								
						659								

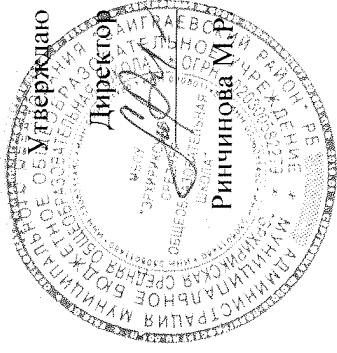
четверг

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
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
Тгк 5	Овощная	60	0,48	0	1,56	14,4	0,027	2,8	0	0,03	16	24	13	0,28

Сборник рецептур 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

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Эрхирисккая 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 2024-2025 гг.

Обед 7-11 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														
Тгк 688	Рассольник	200	0,5	9,9	10,7	141,3	0,9	6,95	0	2,35	14,75	59,5	24,25	0,8
	Макаронные изделия	150	5,1	7,5	28,5	188	0,03	8,9	27	0,29	7,2	81,68	26,55	0,02
Тгк 944	Сарделька	90/50	13	17	5	202,5	0,11	0	0	0,32	25,84	95,44	12,72	1,1
Тгк 2	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб	40	2,4	0,75	16,5	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	52	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
						Итого: 739,8								
Вторник														
235	Суп молочный	200	7,5	6,75	20,8	175	0,06	0,6	20	0	118	100	16	0,4
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
Тлк 2	Хлеб	40	2,4	0,75	16,05	100	0,15	0	0	0,93	44,4	89,7	24,9	0,75
Тлк 5	Огурцы св	60	0,48	0	1,56	8,4	0,027	2,8	0	0,03	16	24	13	0,28
						Итого: 738,07								

Среда

Тлк 11	Борщ со сметаной	200	6,9	9,5	12,5	192,70	0,05	8,18	0	2,4	40,88	52,88	25,68	1,22
679	перловка	150	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
Тлк 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: 714,70								

Четверг

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	2,4	8,9	137,50	0,26	0,5	20	0,3	46,75	94,8	36,75	2,68
682	Рис	170	2,2	3,4	5,5	150,80	1,5	8,9	19,7	15	8,89	83,7	7,93	1,43
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	0,9	0,2	32	131,8	3	18	0	0,36	29,62	39,4	20,8	0,85
Тлк 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: 720,10								

Пятница

Тлк 8	Буузы	180	22,4	18,8	31,2	586,8	0,14	0,92	10,7	0,6	14,8	117,9	16,31	1,58
----------	-------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	-----	------	-------	-------	------

945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	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
Тгк 5	Овощная нарезка	80	0,7	0,1	3,6	16	0,04	10	10	0,1	23	42	14	0,6
						Итого: 788,80								

Понедельник

235	Суп молочный	200	7,5	6,75	20,8	175	0,06	0,6	20	0	118	100	16	0,4
679	Гречка	150	7,6	4,10	37,64	94,3	0,18	7,47	32	0,56	18,82	179,06	118,28	4,01
Тгк	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
Тгк 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: 736,8								

Вторник

Тгк 11	Борщ со сметаной	200	6,9	9,5	12,5	192,70	0,05	8,18	0	2,4	40,88	52,88	25,68	1,22
682	рис	150	4,8	8,8	5,5	150,80	0,03	8,9	27	0,29	7,2	81,68	26,55	0,02
Тгк 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
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
						Итого: 717,50								

Среда

226	Суп гороховый	200	4,4	2,4	8,9	66	0,26	0,5	20	0,3	46,75	94,8	36,75	2,68
688	Макаронные изделия	150	5,1	7,5	28,5	188	0,07	5	45,76	1,12	18,37	60,5	11,82	1,44
619	Тфтели 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
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

Тгк 4	Помидоры св.	60	0,9	0,2	2,7	18	9	15	4,7	3,6	1	3	2,8	1,5
						Итого: 707								
Четверг														
Тгк 9	Уха из сайры	200	10,2	2,6	16,8	151	0,11	16,5	0	0	18,02	87,3	26,51	1,01
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
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
Тгк 3	Огурцы	60	0,48	0	1,56	8,4	0,027	2,8	0	0,03	16	24	13	0,28
						Итого: 754,45								

Пятница														
Тгк 6	Пельмени	250	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	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
Тгк 2	Хлеб/сыр	50/20	8,5	5,7	10,5	201,60	0,08	0,58	0	1,82	140,6	144,8	27,48	0,68
Тгк 7	Фрукты	180	0,4	0,4	9,8	52	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
						Итого: 779,60								

Пятница (замена)														
216	Суп с макаронными изделиями	200	4	9	14,4	137,5	0,11	8,38	1,7	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09
312/562	Рагу овощное с мясом	250	6	7,45	6	287,5	0,052	26,9	31,8	0,183	23,53	35,5	17,68	0,6
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	5,7	10,5	201,6	0,083	0,58	0	1,823	140,6	144,8	27,48	0,681

3	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	5,7	10,5	201,6	0,083	0,58	0	1,823	140,6	144,8	27,48	0,681
						Итого: 712,60								

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