

МКУ Управление образования МО «Тарбагатайский район»
МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ»

671120, г. Улан-удэ
ул. Забайкальская 41
Тел.8(3012)37-81-96
е-mail: bagulnik2023@undex.ru

“Утверждаю”
Руководитель Филиала МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ»
Багульник
Липунова О.О.



10-дневное меню
Филиал МБОУ «Нижнесаянтуйская СОШ Багульник»
5-10 классы питающиеся бесплатно

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК	
			белки	жиры		углеводы	A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P		Fe
Неделя 1 День 1 (понедельник)															
	Завтрак														
	Закуска из овощей	100	0,91	0,16	3,1	22	0,0	0,05	0,03	14,58	11,66	16,66	21,66	0,75	39
	Плов из свинины	200/50	12,62	28,17	25,89	408	0,0	0,39	0,09	1,28	12,42	39,64	174,61	1,81	
	хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	24,4	0,6	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,5	26
	какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	16	0,0	0,4	11,2	3,1	13,2	36,2	0,4	
	Итого				666,10										
	Обед														

Нарезка из свежих овощей	100	0,36	0,05	0,95	7	0,0	0,02	0,01	2,45	3,5	7	15	0,25	39
Щи со свежей капустой с мясом	250/10	1,76	4,89	5,9	113,25	0,0	0,038	0,038	17,13	50,73	18,75	38,85	0,68	4
Плов из свинины	200/50	12,62	28,17	25,89	408	0,0	0,39	0,09	1,28	12,42	39,64	174,61	1,81	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	24,4	0,6	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,5	26
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,08	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,0	0,04	0,03	14	22	12,6	15,4	3,08	
Итого		22,62	37,13	74,92	764,35	64,88	2,11	0,97	32,99	226,71	130,17	353,64	3,24	

День 2 (Вторник)

Завтрак														
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	54
Котлета мясная	80/30	10,95	16,78	11,4	342	22,44	0,14	0,10	0,21	29,42	19,12	117,6	1,81	
Макаронны отварн	150	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0	8,5	5,7	26,3	0,57	5
Чай с сахаром	180	1,55	1,45	2,18	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	22
хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Итого		20,52	23,16	69,3	715,68	32,72	0,26	0,87	21,5	126,41	88,66	208,72	5,45	
Обед														
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	39
Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	175,25	0,0	0,23	0,07	5,83	42,68	35,68	88,1	2,05	44
Котлета мясная	80/30	10,95	16,78	11,4	342	22,44	0,14	0,10	0,21	29,42	19,12	117,6	1,81	
Макаронны отварные	180	3,82	4,05	21,32	183,8	20	0,04	0,02	0	8,5	5,7	26,3	0,57	5
хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Чай с сахаром	200/15	1,55	1,45	2,18	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	
Итого		24,53	27	98,66	895,95	42,52	0,46	0,85	26,61	115,24	114,34	246,42	6,91	

День 3 (Среда)

Завтрак														
Закуска из овощей	100	0,55	0,1	1,9	13,2	0	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45	33
Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	229	0,0	0,03	0,1	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06	23
Греча отварная	150	10,32	7,3	46,37	290	0	0,22	0,12	0	15,82	163	203,93	4,56	
Компот из сух	200	0,66	0,09	32,02	132,8	0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	
хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
итого		29,88	24,76	107,78	782,50	0,084	0,32	0,90	20,94	84,95	255,93	395,14	8,77	

Обед

Нарезка из свежих овощей	100	0,55	0,1	1,9	13,2	0,0	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45	39
Рассольник	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,0	0,092	0,057	8,37	29,15	24,17	56,72	0,92	8
Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	229	0,0	0,03	0,1	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06	47
Греча отварн	150	10,32	7,3	46,37	290	0,0	0,22	0,12	0,0	15,82	163	203,93	4,56	30
Компот из сухофр	200	0,66	0,09	32,02	132,8	0,0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	58
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Итого					872,75									

День 4 (четверг)

Завтрак														
Горбуша запечен	75/30	11,65	11,36	26,58	215	62,5	0,094	0,07	0,28	56,76	28,5	171,57	1,64	
Рис отварной	180	3,65	4,33	37,53	203,55	0	0,03	0,02	0	5,31	25,46	77,91	0,52	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	23
Печенье слив	45	2,4	1,38	7,92	132	9,6	0	0,24	6,72	1,86	7,92	21,72	0,24	
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Итого		21,57	17,57	111,63	728,05	72,18	0,15	0,97	17,57	82,87	106,72	274,62	2,68	

Обед														
Борщ	250	1,802	4,92	10,932	103,75	0,0	0,05	0,047	10,67 5	49,725	26,125	54,6	1,225	
Горбуша запечен	75/30	11,65	11,36	26,58	215	62,5	0,094	0,07	0,28	56,76	28,5	171,57	1,64	9
Рис отварной	150	3,65	4,33	37,53	203,55	0	0,03	0,02	0,	5,31	25,46	77,91	0,52	59
Чай с сахаром	180	3,82	4,05	21,32	137	0	0,08	0,02	0,14	15,2	8,478	45,6	0,86	49
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Конфета	10	0,965	1,465	3,165	40	0,0	0,01	0,001	4,665	7,335	4,2	5,135	1,025	61
Итого		0,56	0,56	13,72	816,80	0,0	0,04	0,03	14	22	12,6	15,4	3,08	
День 5 (пятница)														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	0,96	130,67	36,46	157,44	0,6	16
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	24,4	0,6	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,5	26
Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	40	0,034	0,021	0,0	8,4	4,2	22,5	0,35	63
Конфеты	20	1,9	2,9	6,12	80	0	0	0	0	0	0	15	0	
Обед														
Суп картофельный с макаронами	250	2,87	2,14	18,46	137,25	0,0	0,12	0,06	8,25	29,2	27,28	67,58	1,13	31
Запеканка творожная	80/30	16,07	12,16	30,8	317	71,5	0,066	0,33	0,52	215,1	29,21	236,67	0,70	75
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2	
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
Напиток облепиховый	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0,0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398	40

Итого				0,56	13,72	62,16	0,0	0,04	0,03	14	22	12,6	15,4	3,08	
Итого за 5 день						729,95									
День 6 (понедельник)															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,98		39,2	286	54,8	0,12	0,16	0,96	162,04	36,46	241,51	0,94	35
Чай с молоком	200	1,55	1,45		2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	22
Кекс столнич	75	4,57	13,84		43,06	315	89	0,07	0,10	0	27,5	17	63,8	1,2	
сок	200	1,05	0,2		20,2	92	0	0,2	0	4	14	8	14	28	
хлеб	25	1,9	0,24		24,6	58,75	0,042	0,012	0,32	5,27	3,92	21,72	0,31	0	
Итого						791,51									
Обед															
Суп гороховый	250	5,49	5,27		16,535	148,25	0,0	0,227	0,072	5,825	42,675	35,575	88,1	2,05	39
Печень по строгановски	75/50	13,26	11,23		3,52	185	57,82	0,2	145,02	8,45	18,48	19,58	262,51	14,16	
Картоф пюре	180	3,672	5,76		24,528	188,76	0,0	0,39	0,09	1,28	12,42	39,64	174,61	1,81	56
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09		32,02	132,8	0,0	0,016	0,024	0,73	32,48	17,46	23,44	0,7	10
Хлеб	50	3,8	0,48		24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0	
сок	200	1,05	0,2		20,2	92	0,0	0,2	0,	4	14	8	14	28	
Итого						791,51									
День 7 (вторник)															
Завтрак															
Жаркое по домашнему	200/50	12,3	29,5		16,58	383	0	0,37	0,15	6,76	28,69	42,84	180,22	3,02	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02		15	60	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	23
хлеб	50	3,8	0,48		24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0,	

День 9 (четверг)

Завтрак													
Биточки рыбные	60/30	7,66	6,85	9,97	187,8	0,037	0,08	0,17	44,03	18,88	99,45	0,76	31
Картоф пюре	180	3,672	5,76	24,528	157,3	0	0,168	0,132	21,79 2	44,376	33,3	103,92	1,212
Закуска овощная	100	0,36	0,05	0,95	13,2	0,0	0,0	0,0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Напиток облепих	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0
Итого						623,06							

Обед

Нарезка из свежих овощей	100	0,36	0,05	0,95	7	0,0	0,02	0,01	2,45	3,5	7	15	0,25
Суп Крестьянский	250	5,93	19,67	24,36	105,2	0,0	0,17	0,13	39,5	143,5	56,7	134,3	2,3
Биточки рыбные	60/30	7,66	6,85	9,97	187,8	0,037	0,08	0,17	44,03	18,88	99,45	0,76	31
Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,528	157,3	0,0	0,14	0,11	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
Напиток облепих	200	0,7	0,04	23,04	111,6	0,0	0,004	0,004	1,8	10,1	2,34	5,4	0,07
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2
Итого		25,62	34,76	173,72	701,20	136,48	0,651	1,133	40,01	341,36	177,39	530,27	6,48

День 10 (пятница)

Завтрак													
Капуста тушенная с мясом	200/50	12,62	31,85	7,89	382	0	0,03	0,04	17,08	77,83	43,45	167,45	2,32
Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	0,0	0,0	0,0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0

Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0,03	0,02	10	15,7	9	11	2,2
Обед													
Суп картоф с клецками	250	14,23	18,37	75,17	144,25	84,2	0,42	23	133,6	101,4	288,9	4,7	0,45
Капуста тушен с мясом	180/50	12,62	31,85	7,89	382	0,0	0,03	0,04	17,08	77,83	43,45	167,45	2,32
хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,08	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0
Гречка отварная	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,0	0,2	0,11	0,0	14,82	135,83	203,93	4,56
Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	0,0	0,0	0,0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
Хлеб	50	3,8	0,48	24,6	117,5	0,084	0,024	0,64	10,54	7,84	43,44	0,62	0
Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	0,	0,	0,0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
Итого		41,29	53,23	170,9	705,75	91,384	0,469	1,758	24,12	235,17	270,65	594,93	9,71

Заведующая производством _____ Е.В Цыденова

Блюда готовятся по технологическим картам. Источником для карт является

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1996 г. Составители: Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапина В.Т., Мальгина Р.М., Рубан А.П., Ясюченя З.И.