

Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ
в Джидинском районе
_____/Елисева Н.И/

Утверждаю:
Директор МБОУ «В-Торейская СОШ»
_____/Цыденов Б.М./

Примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания
учеников 2 и 3 классов, обучающихся в 2 смену,
получающих начальное общее образование в МБОУ «Верхне-Торейская
СОШ им Н.Д.Гендуновой» Джидинского района Республики Бурятия
на 2022-2023 учебный год

№ ттк	Наименование блюд	выход	Цена ,руб.	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	День 1					
58	Огурцы свежие свежие	60		1.508 15	1.0208	8.0675
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод., макарон. изд.)	250		1.418	0.8983	7.3414
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йод.)	80		9.85	12.755	11.361
35	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150		3.604	4.7817	36.443
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200\4		0.224	0.0517	13.768
	Итого за 1 день			19.4	19.791	95.532
	День 2					
96	Икра кабачковая	60		9.698	9.8953	47.766
66	Суп картофельный с бобовые (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	250		9.116	8.7079	43.467
574	Голубцы ленивые в соусе (говядина, капуста свежая, лук репч., крупа рисовая, масло раст., соль йод.)	80/50		9.34	8.7596	57.235

	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
663	Чай с молоком (чай, молоко 3.2%)	200		1.551	1.4529	2.1749
	Итого 2 день			32.5	29.099	169.19
	День 3					
55	Закуска из свежей моркови с растительным маслом (морковь свежая, масло раст.)	60		0.715	10.045	3.795
322	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло растит., консервы «Сайра в масле»)	20 /250		2.565	2.7613	18.587
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йод.)	80		9.85	12.755	11.361
6	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150		8.212	5.3533	35.915
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимон.)	200		0.57	0.0799	24.092
	Хлеб йодированный	30		2.972	0.283	18.55
	Итого за 3 день			24.7	31.277	112.3
	День 4					
33	Огурцы соленые порциями	60		0.4	0.05	0.85
515	Щи из свежей капусты (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат. паста, масло раст., соль йод.)	250		1.754	4.5716	8.31
23	Биточки рыбные (минтай, хлеб, сухари	80		9.192	10.798	10.72

	панир.,масло раст., соль йод)					
113	Картофельное пюре (картофель. Молоко 3.2%,масло слив.,соль йод.)	150		3.064	4.4345	20,048
300	Чай с вареньем (чай. варенье)	20/200		1.805	0.2209	11.193
	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
	Итого за 4 день			19.01	20.358	69.665
	День 5					
	Икра кабачковая	60		9.504	10.179	34.833
455	Рассольник Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло раст.,соль йод.)	250		2.308	5.0619	15.921
625	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив.,сухари панир.,сметана 15%, молоко сгущ.)	150/20		20.25	8.9934	36.523
603	Чай с молоком(чай, молоко 3.2%)	200\4		1.551	1.45288	2.1749
677	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
	Итого за 5 день			36.4	25.97	108
	День 6					
	Огурцы соленые порциями	60		0.4	0.05	0.85
221	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох,морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	250		9.116	8.7079	43.467
127	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч.,	80		9.85	12.755	11.361

	соль йод.)					
307	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150		4.4	3.9321	27.33
431	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200\4		0.224	0.0517	13.768
677	Хлеб йодированный	30		2.791	0.283	18.55
	Итого 6 день			26.78	25.78	115.33
	День 7					
	Икра кабачковая	60		9.504	10.179	34.833
156	Борщ из свежей капусты	250		4.119	4.7894	27.407
84	Тефтели 1 вариант с соусом красн(говядина, хлеб пшен., масло раст., морковь, лук репч., томат. паста, мука пшен., соль йод.)	80/30		10.89	15.31	13.151
122	Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150		4.32	4.0788	29.558
75	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар-песок)	200		0.426	0.1429	22.887
677	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
	Итого за 7 день			32.05	34.784	146.38
	День 8					
55	Закуска из свежей моркови с раст. Маслом(морковь свежая, раст масло)	60		0.715	10.045	3.795
397	Суп картофельный (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., соль йод)	250		2.178 92	2.5662	16.38
56	Шницель рыбный (минтай, хлеб, сухари панир., масло	80		9.192 31	10.7979	10.7961

	раст., соль йод.)					
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200		3.604	4.7817	36.443
677	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
	Итого за 8 день			18.48	28.484	85.885
	День 9					
	Огурцы свежие порциями	60		1.508	1.0108	8.0675
623	Суп Крестьянский с пшеном (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа пшено, масло раст., соль йод.)	250		1.754	4.5716	8.3083
514	Запеканка из печени (печень говяжья, крупа рисовая, яйцо куриное. Лук репч., масло раст., соль йод.)	80		10.06	18.863	10.67
371	Пюре картофельное (картофель, молоко 3.2%, масло слив., соль йод)	150		3.064	4.4345	20.048
432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		0.224	0.0517	13.768
667	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
	Итого за 9 день			19.41	29.225	79.412
	День 10					
	Икра кабачковая	60		9.504	10.179	34.833
255	Суп картофельный с макар. изд.(мясной бульон, макаронные изд., морковь, картофель, лук репч.,масло раст., соль йод.)	250		1.418	0.8983	7.3414
53	Запеканка творожная с рисом, со сгущенным молоком, (творог	150/20		17.26	10.4505	45.05

	5%, крупа рисовая, сметана 15 %, молоко сгущенное, яйцо куриное, масло раст., сухари панир., сахар-песок)					
76	Напиток из облепихи (облепиха протертая с сахаром)	200		0.285	1.269	15.828
677	Хлеб йодированный	30		2.792	0.283	18.55
	Итого за 10 день			31.26	22.772	121.6
	Всего за 10 дней			260	267.54	1013
	В среднем за 1 день			26	26754	101.3
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов			20-25	20-25	80-100