

МБОУ «Мухоршибирская средняя общеобразовательная школа № 1»



Утверждаю:

Директор школы

Мункуева О.А.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных и государственных общеобразовательных организациях Республики Бурятия на 2023-2024 учебный год

| № ТТК           | Наименование блюд             | Выхол. г. | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|-------------------------------|-----------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
|                 |                               |           | Для 1-4 классов      |              |                |                                |
|                 |                               |           | Белки                | Жиры         | Углеводы       |                                |
| <b>I неделя</b> |                               |           |                      |              |                |                                |
|                 | <b>День 1 (понедельник)</b>   |           |                      |              |                |                                |
|                 | Огурцы или помидоры свежие    | 60        | 1,508                | 1,02         | 8,06           | 5,5                            |
| 186             | Щи из свежей капусты          | 200       | 4,66                 | 10,86        | 34,81          | 255,62                         |
|                 | Сосиска отварная/соус красный | 60        | 4,38                 | 12,6         | 0,66           | 132                            |
| 413             | Макаронные изделия отварные   | 150       | 7,2                  | 1,72         | 36,57          | 190,56                         |
| 944             | Чай сахаром с лимоном         | 200/4     | 0,224                | 0,05         | 7,6            | 31,2                           |
|                 | Хлеб йодированный             | 30        | 2,792                | 0,28         | 18,55          | 87,92                          |
|                 | Фрукт                         | 200       | 1,2                  | 0,4          | 25,8           | 112                            |
|                 | <b>Итого за 1 день</b>        |           | <b>21,964</b>        | <b>26,93</b> | <b>132,05</b>  | <b>814,8</b>                   |
|                 | <b>День 2 (вторник)</b>       |           |                      |              |                |                                |
|                 | Огурцы или помидоры свежие    | 60        | 1,508                | 1,02         | 8,06           | 5,5                            |
| 206             | Суп картофельный с бобовыми   | 200       | 9,116                | 8,7          | 43,46          | 136,7                          |
| 591             | Гуляш из говядины             | 60/50     | 19,72                | 17,89        | 4,76           | 168,2                          |
| 378             | Перловка отварная             | 150       | 1,56                 | 4,82         | 25,53          | 153,68                         |
|                 | Хлеб йодированный             | 30        | 2,792                | 0,28         | 18,55          | 87,92                          |
| 945             | Чай с молоком                 | 200       | 1,551                | 1,45         | 2,19           | 27,97                          |
|                 | Корж молочный                 | 60        | 3,6                  | 6,6          | 36             | 216                            |
|                 | <b>Итого за 2 день</b>        |           | <b>39,847</b>        | <b>40,76</b> | <b>138,55</b>  | <b>795,97</b>                  |
|                 | <b>День 3 (среда)</b>         |           |                      |              |                |                                |
|                 | Огурцы или помидоры свежие    | 60        | 1,508                | 1,02         | 8,06           | 5,5                            |
| 270             | Уха Рыбачья с сайрой          | 200       | 2,56                 | 2,76         | 18,587         | 109,5                          |
| 608             | Мясная котлета                | 90/50     | 11,08                | 12,75        | 12,31          | 209,1                          |
| 378             | Каша гречневая                | 150       | 5,6                  | 6,94         | 30,84          | 208,44                         |
| 868             | Компот из сухофруктов         | 200       | 0,57                 | 0,07         | 24,092         | 99,36                          |
|                 | Хлеб йодированный             | 30        | 2,792                | 0,28         | 18,55          | 87,92                          |
|                 | Фрукт                         | 200       | 1,2                  | 0,4          | 25,8           | 112                            |
|                 | <b>Итого за 3 день</b>        |           | <b>25,31</b>         | <b>24,22</b> | <b>138,239</b> | <b>831,82</b>                  |

|     |  |       |  |  |               |               |                |               |
|-----|--|-------|--|--|---------------|---------------|----------------|---------------|
|     | <b>День 4 (четверг)</b>                  |       |  |  |               |               |                |               |
| 92  | Салат из свежей моркови с яблоком        |       |  |  | 1,25          | 2,12          | 16,594         | 85,35         |
| 217 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 60    |  |  | 10,24         | 9,84          | 20,36          | 211,27        |
| 476 | Рыба припущенная/соус молочный           | 90/50 |  |  | 6,02          | 12,63         | 0,71           | 140,19        |
| 378 | Рис отварной                             | 150   |  |  | 4,37          | 0,28          | 28,4           | 142,19        |
| 943 | Чай с сахаром с вареньем                 | 200   |  |  | 1,8           | 0,22          | 11,19          | 52,77         |
|     | Хлеб йодированный                        | 30    |  |  | 2,792         | 0,283         | 18,55          | 87,92         |
|     | <b>Итого за 4 день</b>                   |       |  |  | <b>26,472</b> | <b>25,373</b> | <b>95,804</b>  | <b>719,69</b> |
|     | <b>День 5 (пятница)</b>                  |       |  |  |               |               |                |               |
| 170 | Огурцы или помидоры свежие               | 60    |  |  | 1,508         | 1,02          | 8,06           | 5,5           |
| 601 | Борщ с капустой и картофелем             | 200   |  |  | 4,119         | 4,789         | 27,407         | 169,2         |
| 883 | Плов с мясом                             | 150   |  |  | 18,91         | 17,13         | 38,52          | 379,74        |
|     | Кисель                                   | 200   |  |  | 0,01          | 0             | 23,78          | 95,1          |
|     | Хлеб йодированный                        | 30    |  |  | 2,792         | 0,283         | 18,55          | 87,92         |
|     | Фрукт                                    | 200   |  |  | 1,2           | 0,4           | 25,8           | 112           |
|     | <b>Итого за 5 день</b>                   |       |  |  | <b>28,539</b> | <b>23,622</b> | <b>142,117</b> | <b>849,46</b> |
|     | <b>II неделя</b>                         |       |  |  |               |               |                |               |
|     | <b>День 6 (понедельник)</b>              |       |  |  |               |               |                |               |
|     | Огурцы или помидоры свежие               | 60    |  |  | 1,508         | 1,02          | 8,06           | 5,5           |
|     | Суп харчо                                | 200   |  |  | 10,24         | 9,84          | 20,36          | 211,27        |
| 315 | Капуста тушеная с мясом                  | 200   |  |  | 18,4          | 6,2           | 6,9            | 171,7         |
| 944 | Чай с сахаром с лимбом                   | 200/4 |  |  | 0,224         | 0,051         | 13,76          | 56,43         |
|     | Хлеб йодированный                        | 30    |  |  | 2,792         | 0,283         | 18,55          | 87,92         |
|     | Булочка сдобная                          | 60    |  |  | 5,46          | 6,06          | 37,32          | 226,2         |
|     | <b>Итого за 6 день</b>                   |       |  |  | <b>38,624</b> | <b>23,454</b> | <b>104,95</b>  | <b>759,02</b> |
|     | <b>День 7 (вторник)</b>                  |       |  |  |               |               |                |               |
|     | Огурцы или помидоры свежие               | 60    |  |  | 1,508         | 1,02          | 8,06           | 5,5           |
| 170 | Суп картофельный с фасолью               | 200   |  |  | 9,5           | 5,5           | 16,3           | 154,73        |
|     | Позы                                     | 100   |  |  | 10,7          | 22            | 22,8           | 235           |
| 943 | Чай каркаде                              | 200   |  |  | 0,6           | 0             | 9,2            | 42            |
|     | Хлеб йодированный                        | 30    |  |  | 2,792         | 0,283         | 18,55          | 87,92         |
|     | Фрукт                                    | 200   |  |  | 1,2           | 0,4           | 25,8           | 112           |
|     | <b>Итого за 7 день</b>                   |       |  |  | <b>26,3</b>   | <b>29,203</b> | <b>100,71</b>  | <b>637,15</b> |

|     |   |        |               |                |                 |                |  |  |  |
|-----|---|--------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--|--|--|
|     | <b>День 8 (среда)</b>                                     |        |               |                |                 |                |  |  |  |
|     | Огурцы или помидоры свежие                                | 60     | 1,508         | 1,02           | 8,06            | 5,5            |  |  |  |
| 197 | Рассольник петербургский                                  | 200    | 1,754         | 4,571          | 8,3             | 81,39          |  |  |  |
| 608 | Мясная котлета  | 90     | 9,85          | 12,75          | 11,361          | 209,1          |  |  |  |
| 299 | Картофельное пюре   | 150    | 3,06          | 4,43           | 20,048          | 132,3          |  |  |  |
| 868 | Компот из сухофруктов                                     | 200    | 0,57          | 0,07           | 24,092          | 99,36          |  |  |  |
|     | Хлеб йодированный   | 30     | 2,792         | 0,283          | 18,55           | 87,92          |  |  |  |
|     | <b>Итого за 8 день</b>                                    |        | <b>19,534</b> | <b>23,124</b>  | <b>90,411</b>   | <b>615,57</b>  |  |  |  |
|     | <b>День 9 (четверг)</b>                                   |        |               |                |                 |                |  |  |  |
|     | Огурцы или помидоры свеж                                  | 50     | 1,508         | 1,02           | 8,06            | 5,5            |  |  |  |
| 201 | Суп картофельный  | 200    | 7,4           | 4,2            | 4,6             | 106,75         |  |  |  |
| 593 | Субпродукты в соусе                                       | 60/50  | 10,06         | 18,86          | 10,67           | 252,69         |  |  |  |
| 378 | Каша гречневая  | 150    | 5,6           | 6,94           | 30,84           | 208,44         |  |  |  |
| 432 | Какао с сахаром с молоком                                 | 200    | 3,87          | 4,1            | 20,07           | 133,41         |  |  |  |
|     | Хлеб йодированный   | 30     | 2,792         | 0,283          | 18,55           | 87,92          |  |  |  |
|     | <b>Итого за 9 день</b>                                    |        | <b>31,23</b>  | <b>35,403</b>  | <b>92,79</b>    | <b>794,71</b>  |  |  |  |
|     | <b>День 10 (пятница)</b>                                  |        |               |                |                 |                |  |  |  |
|     | Фрукт   | 200    | 1,2           | 0,4            | 25,8            | 112            |  |  |  |
| 213 | Суп картофельный с клецками                               | 200    | 13,25         | 2,5            | 13,75           | 129,5          |  |  |  |
| 393 | Запеканка творожная с рисом                               | 150/30 | 20,25         | 8,99           | 36,52           | 354,64         |  |  |  |
| 945 | Чай с молоком   | 200    | 1,551         | 1,45           | 2,17            | 27,98          |  |  |  |
|     | Хлеб йодированный   | 30     | 2,792         | 0,283          | 18,55           | 87,92          |  |  |  |
|     | <b>Итого за 10 день</b>                                   |        | <b>39,043</b> | <b>13,623</b>  | <b>96,79</b>    | <b>712,04</b>  |  |  |  |
|     | <b>Всего за 10 день</b>                                   |        | <b>257,82</b> | <b>265,712</b> | <b>1132,411</b> | <b>7530,23</b> |  |  |  |
|     | <b>В среднем за 1 день</b>                                |        | <b>25,782</b> | <b>26,571</b>  | <b>113,241</b>  | <b>753,023</b> |  |  |  |
|     | <b>Суточная потребность по IMP2.4.0179-20.1-4 классов</b> |        | <b>20-25</b>  | <b>20-25</b>   | <b>80-100</b>   | <b>600-750</b> |  |  |  |
|     | <b>отклонение</b>   |        | <b>4%</b>     | <b>норма</b>   | <b>1%</b>       | <b>норма</b>   |  |  |  |