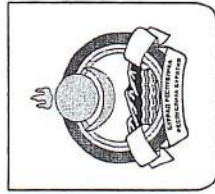
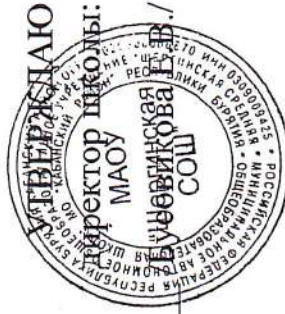


Буряад республика
«Кабанскын аймаг»
Муниципальна
Байгууламжын эмхи зургаан
Гүрэнэй мэдэлэй юрэнхы
Нуралсалй зургаан
«Шергиньн юрэнхы
нуралсалай дунда нургуули»



671244, с. Шергино, Школьная, 12
факс и тел. 8(30138) 94-7-22
e-mail: sherginoshk@gmail.com

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Шергинская средняя
общеобразовательная школа»
МО «Кабанский район Республики
Бурятия»



**10 – дневное меню для детей, посещающих
МАОУ «Шергинская СОШ»
Возрастная категория: I - IV классы.**

(Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва 2007 г.
Под редакцией: Могильный М.Б.)

МАОУ «Шергинская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

/Бусовикова Е.В./

Возрастная категория: 11 лет

Наименование блюд		Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe		
№ ТТК																	
I неделя																	
День ()																	
102	Суп картофельный с горохом	250		5,08	5,35	25,85	163,75		0,197	0,085		29,02	34,76	116,14	2,014		
309																	
243	Каша из гречневой крупы	200		28,66	11,0	46,0	357,50		0,17	0,143		23,67	41,34	188,88	2,84		
342	Компот из свежих яблок	200		0,16		29	116,60		0,012	0,008	60	7,12	3,60	4,4	0,95		
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60		
	Итого за 1 день			23,74	30,36	123,86	857,83	24	0,541	0,215	60	109,58	88,51	348,06	5,69		

Возрастная категория: 11 лет

Наименование блюд				Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ ТТК							Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe	
I неделя																			
	День ()																		
82	Виде. из свежей капусты с картофелем	250		1,83	4,90	15,20				112,25		0,05	0,052		38	30	80,62	1,3	
312	Картофельное пюре	200		4,16	6,80	24,76				176,80	17	0,109	0,067		27,39	21,77	64,14	0,79	
268/ 330	Котлета мясная	100/50		14,80	14,80	21,40				278,0		2,51	0,133		18,91	25,28	174	2,73	
249	Компот из сухофруктов	200		0,08		21,82				87,60		0,009	0,022	60	23,25	15,15	19,90	0,75	
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92				160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60	
	Итого за 1 день			25,42	26,97	114,1				814,65	17	2,742	0,297	60	48,09	99,75	388,1	6,17	

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День ()														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,65	2,78	24,23	132,50	3	0,089	0,072		14,10	19,52	77,0	1,17
304	Гречка	180		5,49	6,55	29,70	199,80	21	0,297	0,144		15,06	138	207	4,634
260	Гуляш из говядины	150		23,10	9,60	5,55	201,0		0,061	0,124		11,75	20,67	154,20	2,26
388	Напиток из плодов шиповника	200		0,68		35,26	143,80		0,018	0,043	60	17,33	4,77	6,60	0,66
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за I день			36,47	19,4	105,66	837,1	24	0,529	0,411	60	68,78	100,51	488,24	9,324

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А (мк г)	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День ()														
101	Суп картофельный с пшеном	250		2,73	2,80	24,43	133,75		0,133	0,081		16,268	17,26	78,97	1,123
302	Рис отварной	180		4,52	7,33	49,68	282,78	9	0,022	0,077		61,02	15,30	49,44	0,32
243	Рыба тушеная с овощами	100		9,10	4,80	4,80	99,0	30	0,2	0,16		20	30	200	0,6
348	Компот из кураги	200		1,04		34	140,20		0,02	0,04	60	32,60	21	29,20	0,70
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за 1 день			21,94	15,4	143,83	845,73	39	0,455	0,381	60	140,428	91,19	401,05	3,343

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День ()														
115	Суп картофельный с перловой крупой, с сайрой	250		3,49	5,10	14,88	120,0		0,113	0,068		18,02	26,51	87,30	1,012
143	Рагу из овощей	200		2,80	16,40	21,0	242,0		0,13	0,15		49,80	41,32	90	1,42
279/ 332	Тефтели мясные	100/50		13,50	23,50	20,50	348,31		0,094	0,118		26,41	25,58	161,25	2,375
358	Уксель плодово-ягодный	200		0,30		34,52	139,20				60	0,30			0,03
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за 1 день			24,64	45,47	121,82	1209,51		0,401	0,359	60	105,07	100,96	381,99	5,437

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe		
I неделя																	
	День ()																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,60	4,93	11,50	96,75		0,077	0,063		39,18	25,09	54,34	0,91		
265	Плов из говядины	250		28,66	11,0	46,0	397,50		0,17	0,173		23,67	41,32	188,98	2,84		
378	Чай с молоком	200		1,40	1,60	17,70	91,0	15	0,021	0,085		64,95	11,40	53,24	0,87		
413	Пицца школьная	75		7,65	11,93	23,33	231,0	41,22	0,092	0,044		13,77	8,69	52,28	0,71		
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60		
	Итого за I день			43,86	29,93	129,45	976,25	56,22	0,424	0,388		152,11	94,05	392,28	5,93		

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День ()														
102	Суп картофельный с горохом	250		5,08	5,35	23,85	163,75		0,197	0,085		29,02	34,76	116,14	2,014
312	Картофельное пюре	200		4,16	6,80	24,76	176,80	17	0,109	0,067		27,39	21,77	64,14	0,79
234	Мясные тефтели	100/50		13,50	23,50	20,50	348,31		0,094	0,118		26,41	25,58	161,25	2,375
377	Чай с сахаром, с лимоном	200		0,20		16,0	65,0				60	2,86	0,73	1,34	0,08
424	Булочка домашняя	50		3,75	6,60	30,45	196	29,76	0,09	0,067		30	13,22	63,31	0,91
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за 1 день			31,84	44,12	146,48	1109,86	46,76	0,554	0,36	60	146,22	103,61	449,62	6,769

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День ()														
102	Суп картофельный с горохом	250		5,08	5,35	23,85	163,75		0,197	0,085		29,02	34,76	116,14	2,014
312	Картофельное пюре	200		4,16	6,80	24,76	176,80	17	0,109	0,067		27,39	21,77	64,14	0,79
234	Мясные тефтели	100/50		13,50	23,50	20,50	348,31		0,094	0,118		26,41	25,58	161,25	2,375
377	Чай с сахаром, с лимоном	200		0,20		16,0	65,0				60	2,86	0,73	1,34	0,08
424	Булочка домашняя	50		3,75	6,60	30,45	196	29,76	0,09	0,067		30	13,22	63,31	0,91
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за 1 день			31,84	48,12	146,48	1109,86	46,76	0,554	0,36	60	146,22	103,61	449,62	6,769

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe		
I неделя																	
	День ()																
96	Рассольник ленинградский	250		2,0	5,10	20,63	136,50	6	0,93	0,067		23,16	22,88	65,232	0,837		
309	Макаронные изделия отварные	180		6,43	5,82	34,29	215,28	4	0,15			40	30	84	1		
268/ 330	Котлета мясная	100/50		14,80	14,80	21,40	278,0		2,51	0,133		18,91	25,28	174	2,73		
313	Компот из изюма	200		0,36		35	141,40		0,007	0,01	60	5,40	4,40	8,24	0,865		
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60		
	Итого за 1 день			28,14	26,19	142,24	931,18	10	3,661	0,233	60	98,01	90,11	374,912	6,032		

Возрастная категория: 11 лет

Наименование блюд		Выход г.	Цена а, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A (мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
№ ТТК															
2 неделя															
	День ()														
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		1,83	4,90	15,20	112,25		0,05	0,052		38	30	80,62	1,30
304	Рис отварной	180		4,52	7,33	49,68	282,78	9	0,022	0,077		61,02	15,30	49,44	0,32
279/ 332	Тефтели рыбные	100		14,80	18,80	11,60	274,0	31,19	2,24	0,089		32,54	40,80	173,75	1,0
333	Пюре из яблок и манной каши	200		0,68		35,26	143,80		0,018	0,048	60	17,33	1,77	6,60	0,66
349	Компот из сухофруктов	200		0,08		21,62	87,60		0,009	0,022	60	23,25	15,15	19,90	0,75
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,77	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за 1 день			26,46	34,5	164,28	1060,43	40,19	2,403	0,311	120	182,68	113,57	313,75	4,57

Возрастная категория: 11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День ()														
96	Рассольник ленинградский	250		2,0	5,10	20,63	136,50	6	0,093	0,067		23,16	22,88	65,232	0,837
312	Гречка	180		5,49	6,55	29,70	199,80	21	0,297	0,144		15,06	138	207	4,634
229	Гуляш из говядины	150		23,10	9,60	5,55	201,0		0,061	0,124		11,75	20,67	154,20	2,26
377	Чай с сахаром, с лимоном	200		0,20		16,0	65,0				60	2,86	0,73	1,34	0,08
410	Ватрушка с творогом	75		8,80	2,60	30,30	180,0	0,08	0,075	0,08		44,28	16,74	91,23	0,75
	Хлеб йодированный	50		4,55	0,47	30,92	160		0,064	0,023		10,54	7,55	43,44	0,60
	Итого за I день			44,14	24,32	133,1	942,3	27,08	0,59	0,438	60	107,65	226,57	562,442	9,161