

Согласовано
Управлением Роспотребнадзора
по Республике Тыва

" " 2023г

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Хайыракан

" 05 " 12 /Айыр-оол С.К./
2023г

**Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ СОШ с.Хайыракан Улуг-Хемского района Республики Тыва (7-11лет)**

№ Рецептуры	Название блюда	Масса(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Гликемиды(г)	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	127,4
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,8	0,1	132,2
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	3,9	6,5	18,3	133,4
Пром.	Мандарины	150	0,5	0,5	16	40
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак		610	8,4	18,4	75,9	492,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	20,8	139,4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	153,1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	110,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Итого за завтрак		540	19,3	20,7	52,9	499,7
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	133,9
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	40,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак		590	15,6	14,2	66,9	492,8
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-6р-2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
Пром.	Печенье сливочное	30	2,4	3,9	20,1	126
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Итого за завтрак		510	21,3	13,3	87,1	552,7
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020	Яйцо вареное	50	5,2	5	1	62,6
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	9,5	20,7	185,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	21,1	105,5
Итого за завтрак		595	17,6	14,9	81,1	525
Суббота, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0,1	9,8	0,1	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,05	21,5	198,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Конфеты	30	0,75	3	22,5	123
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Итого за завтрак		425	10,65	20,15	65,3	590,7

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,3	4,2	20,7	155,8
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	180,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за завтрак	455	26,1	13,2	58,8	507,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	13,4	12,6	5,3	189,2
Пром.	Конфеты	30	0,75	3	22,5	123
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак	500	19,85	21,2	77,4	583,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	63,7
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	29	299,1
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,9	73,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за завтрак	565	15,2	15,5	64,3	557,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-5р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	165,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак	500	24,8	14,3	67,8	499,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за завтрак	540	25,8	17,7	78,7	578,8
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0,1	9,8	0,1	132,2
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,9	28,2	294,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	40,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак	435	13,4	22,1	46	575,8