

Кяхтинское районное управление образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большелугская средняя общеобразовательная школа»

671822, РБ, Кяхтинский район, с. Большой Луг, ул.Цыбиктарова,47 тел. (30142)31-4-13 e-mail: bolchelougskaya@mail.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большелугская СОШ»
/Манидарова Л.С./



**Примерное 12 - дневное меню
на 2022 – 2023 учебный год
с 7-11 лет**

Режим работы МБОУ «Большелугская СОШ»

8.00- 17.00

График работы:

Понедельник – суббота

Время учебных занятий

Понедельник 8.30 - 13.10

Вторник 8.30 - 12.20

Среда 8.30 - 13.10

Четверг 8.30 - 12.20

Пятница 8.30 - 13.10

Суббота 8.30 - 11.15

1 класс – суббота - выходной

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции- заменитель	Масса, г		
Мясо говядина	100	Мясо кролика	96		
		Печень говяжья	116		
		Мясо птицы	97		
		Рыба (филе)	120		
		Творог 9%	120		
		Баранина II кат	97		
		Конина I кат	104		
		Мясо лосося (промышленного производства)	95		
		Оленина (промышленного производства)	104		
		Консервы мясные	120		
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж	100	Творог 9%	20		
		Мясо (говядина I кат)	15		
		Мясо (говядина II кат)	15		
		Рыба (филе)	20		
		Сыр	10		
		Яйцо куриное	20		
		Творог 9%	100		
Яйцо куриное (1 шт)	40	Мясо говядина	90		
		Рыба (филе)	100		
		Творог 9%	30		
		Мясо (говядина)	30		
		Мясо говядина	35		
		Молоко цельное	200		
		Сыр	20		
Рыба (филе)	100	Мясо (говядина)	85		
		Творог 9%	100		
Картофель	100	Капуста белокочанная	370		
		Капуста цветная	80		
		Морковь	240		
		Свекла	190		
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33		
		Горошек зеленый	40		
		Горошек зеленый консервированный	64		
		Кабачки	300		
		Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
				Соки фруктовые	200
Соки фруктово - ягодные	200				
Сухофрукты:					
Яблоки	15				
Чернослив	15				
Курага	15				
		Изюм	10		

Сезон: осенне – зимний

Возраст: с 7-11 лет

Время кормления – 10.10 – 10.30

Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Неделя 1						
Понедельник 1 день						
96	Суп «Рассольник» (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст, соль йодир)	250	2,0	5,09	11,98	107,3
260	Гуляш говядина (говядина, масло раст, лук репчатый, том. пюре, мука пшеничная)	80	11,0	5,24	-	137,2
171	Гарнир гречневая каша с подливом	150	19,03	15,67	29,58	303,42
377	Чай с лимоном (чай – заварка, вода, сахарный песок, лимоны)	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	Йогурт сливочный	20	1,7	2,26	13,94	82,5
	Итого за 1 день:	730	37,02	28,28	90,02	785,94
Вторник 2 день						
139	Суп гороховый (мясной бульон, картофель, горох, лук репчатый, масло раст, соль йодир)	250	7,6	1,08	3,18	215,3
171	Каша рассыпчатая (перловка)	150	4,35	7,3	30,2	206,3
260	Гуляш из говядины(говядина, масло раст, лук репчатый, том. пюре, мука пшеничная)	80	11,0	5,24	-	137,2
332	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,31	-	39,4	160
	Фрукты «Яблоки»	120	0,40	0,40	9,80	95
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого за 2 день:	830	26,82	14,42	101,9	907,32
Среда 3 день						
31	Борщ с капустой и картофелем (мясной бульон, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, лук репчатый, том. пюре, масло	250	1,8	4,92	10,93	10,8

	сливочное.)					
91	Котлеты мясные (мясо говядина 1 категории, фарш, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук)	80	11,0	10,24	-	137,2
203	Макаронны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,8	164,5
	ИТОГО за 3 день	710	22,36	19,87	90,08	595,70
	Четверг 4 день					
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук репчатый, томат пюре, масло раст, фрикадельки мясные)	250/20	1,58	4,98	9,14	95,25
291	Плов с мясом (говядина, лук репчатый, морковь, том. пюре, крупа рисовая.)	150	12,71	7,85	26,8	229
	Напиток из шиповника	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,8	164,5
	ИТОГО за 4 день	640	18,25	13,03	88,62	603,35
	Пятница 5 день					
103	Суп с макаронными изделиями (мясной бульон, вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	2,38	5,07	12,99	117,0
321	Капуста, тушенная с мясом(капуста свежая, мясо говядина, масло сливочное, том. пюре, лук репчатый, мука пшеничная, сах, песок)	150/100	3,1	6,47	18,85	150,2
389	Сок персиковый	200	1,0	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО	730	9,64	11,94	71,36	445,32
	Суббота 6 день					
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар. яйцо, масло слив, сметана 15%, молоко сгущенное)	200/15	20,25	8,99	36,52	354,6
175	Каша «Дружба» (молоко, рис, пшено, масло сливочное)	200	5,79	10,64	31,88	247,6
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,18	3,74	7,44	68
2	Сыр порциями (российский)	15	3,48	4,43	-	54,60
3	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	ИТОГО:	670	32,1	29,4	55,72	810,8
	Неделя 2					
	Понедельник 7 день					
88	Суп «Щи» (мясной бульон,	200	1,8	4,92	10,93	10,8

	капуста свежая, морковь, картофель, лук репч, том. пюре, масло слив)					
291	Плов с мясом(говядина, лук репчатый, морковь, том. пюре, крупа рисовая)	150	12,71	7,85	26,8	229
382	Какао с молоком (какао – порошок, молоко, вода, сахарный песок)	200	4,0	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	630	21,67	16,71	74,62	451,92
Вторник 8 день						
103	Суп с макаронными изделиями (мясной бульон, лапша, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	2,38	5,07	12,99	117
436	Жаркое по домашнему (мясо говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, том. пюре)	200	5,6	4,51	15,47	168,6
332	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактах (кисель из концентрата, сахар, аск. кислота, вода)	200	0,31	-	39,4	160
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	Фрукты «Груши»	120	7,11	0,6	15,45	70,5
	ИТОГО:	800	15,59	10,04	102,63	609,62
Среда 9 день						
96	Суп «Рассольник» » (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст, соль йодир)	250	2,0	5,09	11,98	107,3
279	Тефтели из говядины (мясо говядина 1 категории, рис, масло слив, лук)	80	58,5	6,36	7,45	109,8
312	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	150	3,09	4,85	20,6	138,6
349	Компот из сухофруктов	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	710	69,91	19,37	75,29	549,82
Четверг 10 день						
83	Суп овощной (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч, масло раст, минтай, соль йодир)	250	1,58	4,98	9,14	95,25
91	Котлеты рыбные (минтай, хлеб пшеничный, масло	80	11,0	5,24	-	137,2

	сливочное)					
21	Рис припущенный	150	24,34	35,83	24,56	303,42
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	710	40,21	46,47	68,22	705,64
Пятница 11 день						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем (мясной бульон, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, лук репчатый, том. пюре, масло сливочное.)	250	1,8	4,92	10,93	10,8
171	Гарнир гречневая каша с подливом	150	8,3	8,9	37,35	262,5
260	Гуляш из говядины (говядина, масло раст, лук репчатый, том. пюре, мука пшеничная)	80	11,64	13,43	2,31	176,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	710	25,9	27,65	90,11	628,42
Суббота 12 день						
27	Булочки домашние с повидлом	60/20	2,8	5,5	18,9	136,3
4	Каша вязкая рисовая на молоке	200	7,85	10,1	49,4	320
1	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68
2	Сыр порциями (российский)	15	3,48	4,43	-	54,60
3	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	ИТОГО:	525	16,71	25,37	92,14	664,9