



Директор
МБОУ «Булумская СОШ»
З.Б. Цыбикова
"01" сентября 2023г.



"Согласовано"
Руководитель ТОГО
Роспечребнадзора по Хоринскому
району
Б.Б. Жамбалов
"01" сентября 2023г.

Меню приготовляемых блюд

МБОУ «Булумская средняя общеобразовательная школа»
на 2023 -2024 учебный год (январь-май)

2023 г

МБОУ "Булдумская средняя общеобразовательная школа"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
Обед	каша перловая с тушенкой(перл, туш, соль,масло сл)	150/90	16,98	21,73	30,93	374,93	84/158
	суп карг с лапшой(мясо,картофель, морк, лук, соль,масло рас, мак.изд)	250	10,07	6,22	21	181,44	235
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	круассан	45	2,88	9,5	22,5	189	
	Итого		785	32,83	37,87	101,33	922,37
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	каша перловая с тушенкой(перл, туш, соль,масло)	180/100	18,5	23,34	34,02	390,65	84/158
	суп карг с лапшой(мясо,картофель, морк, лук, соль,масло рас, мак.изд)	300	10,07	6,22	21	217,22	235
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	чай с сахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	круассан	45	2,88	9,5	22,5	189	
	Итого		875	30,85	39,36	94,76	973,87
День 2							
Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
Обед	гарнир каша гречневая (крупа греч, масло слив, соль йод)	150	7,05	7,79	41,1	268	676
	котлета мясная (мясо гов, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том паста)	100	9	14	9	204	1055
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	кисель (концентрат сухой)	200	1,02		21,8	87,1	
	апельсин	200	1,35	0,3	12,15	90	
	Итого		700	24,59	22,57	87,75	800,1
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	гарнир каша гречневая (крупа греч, масло слив, соль йод)	250	10,89	12,74	23,4	345	676
	котлета мясная (мясо гов, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том паста)	100	9	14	9	204	1055

Хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
Кисель	200	1,02		21,8	87,1	
апельсин	200	1,35	0,3	12,15	90	
Итого	800	25,16	27,44	84,15	866,1	

День 3
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед	суп гороховый(мясо,карт,соль,морк,горох,лук)	240/10	6	0,5	13,57	74,8	
	плов(мясо,морк,соль,рис, лук,масло)	30/170	17,2	26,89	40,83	473,49	523
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	компот	200	0,57		19,55	81	611а
	вафли мягкие	40	1,8	6	24	156	
Итого		740	29,33	33,39	123,45	910,29	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	суп гороховый(мясо,карт,соль,морк,горох,лук)	280/20	6,02	0,7	14,52	89,7	
	плов(мясо,морк,соль,рис, лук,масло)	30/170	17,2	26,89	40,83	473,49	523
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	компот	200	0,57		19,55	81	611а
	вафли мягкие	40	1,8	6	24	156	
Итого		800	29,35	33,59	124,4	925,19	

День 4
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед	пюре картофельное (картофель, масло слив, соль йод)	150	8,77	9,35	57,93	298	371
	колбета рыбная(минтай,лук,масло,соль,яйцо,мука)	100	10,87	10,45	10,64	210	251а
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	борщ(борщ,мясо,кап,лук, морк,соль)	250	3,8	2,9	4,3	98,3	
	какао	200	1,8	1,6	13,2	75	
Итого		750	28,14	24,7	103,87	821,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше

	пюре картофельное	250	6,37	4,1	33,5	315	371
--	-------------------	-----	------	-----	------	-----	-----

котлета рыбная(минтай,лук,масло,соль,яйцо,мука)	100	10,87	10,45	10,64	210	251а
хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
борщ(борщ,мясо,кап,лук, морк,соль)	250	3,8	2,9	4,3	98,3	
какао	200	1,8	1,6	13,2	75	
Итого	850	25,74	19,45	79,44	838,3	

День 5 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед	каша перловая (перл, соль,масло)	150	14,5	17,2	21,3	336	259
	тушиш из говядины (гов, соль йод,том паста, лук, мука, масло раст	100	13,9	6,5	4	402	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	сок в потребительской упаковке	200			24	91	
	чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Итого	700	32,85	25,55	69,27	998	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	каша перловая (перл, соль,масло)	250	14,5	17,1	21,3	389	259
	тушиш из говядины (гов, соль йод,том паста, лук, мука, масло раст	100	13,9	6,5	4	402	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	сок в потребительской упаковке	200			24	91	
	чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Итого	800	32,85	25,45	69,27	1051	

День 6 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед	макаронные изделия с тушенкой(макаронные изделия,туш, соль,масло)	150/90	14,5	17,2	21,3	545	307
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	яблоко	200	0,3	0,2	13,69	72	
	круассан	45	2,88	9,5	22,5	189	

		735	20,75	26,82	84,89	984	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Итого							
Обед	макаронные изделия с тушенкой(макаронные изделия, туш, соль, масло)	215/90	19,3	16,26	28,4	634	307
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	яблоко	200	0,3	0,2	13,69	72	
	круассан	45	2,88	9,5	22,5	189	
	Итого	800	25,43	26,38	91,49	1072	
День 7		Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
Обед	суп ши из свежей капусты(карт, кап, морк, мясо, соль, лук, т.п)	250	2,01	6,07	8,66	107	197
	гарнир каша гречневая (крупа греч, масло слив, соль йод)	150	5,1	5,1	21,3	136	676
	котлета мясная (гов, хлеб, мука, лук, соль, масло рас, т.п)	90	8	13	9	200	1055
	кисель (концентрат сухой)	200	1,02		21,8	87,1	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Итого	740	19,03	24,17	78,56	670,1	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	суп ши из свежей капусты(карт, кап, морк, мясо, соль, лук, т.п)	250	2,01	6,07	8,66	107	197
	гарнир каша гречневая (крупа греч, масло слив, соль йод)	210	4,4	4,4	19,5	159	676
	котлета мясная (гов, хлеб, мука, лук, соль, масло рас, т.п)	90	8	13	9	200	1055
	кисель (концентрат сухой)	200	1,02		21,8	87,1	
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Итого	800	18,19	23,47	91,76	707,7	
День 8		Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
Обед	плов (мясо, морк, соль, рис, лук, масло)	220/30	22	26,89	64	628	523

хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
компот	200	0,57		19,55	81	
мандарин	200	16	0,62	23,08	106	
Итого	700	41,47	27,91	124,43	955	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	плов(мясо,морк,соль,рис, лук,масло)	250/50	25,40	36,79	61,03	493,4	523
	хлеб	100	2,9	0,4	17,8	140	
	компот	200	0,57	0,08	19,55	81	
	мандарин	200	16	0,62	23,08	106	
Итого		800	44,87	37,89	121,46	820,4	

День 9
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед	картофель отварной (карт, соль, масло слив, молоко)	150	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	рыба запеченная(горб,соль,масло)	80	10,1	5,3	7,98	153	372
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	суп перловый	250	5	1,6	15	80	
	какао (какао, молоко-порошок, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	
Итого		730	23,66	14,3	83,83	630,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	картофель отварной (карт, соль, масло слив, молоко)	200	5,3	5,23	30,13	182,4	313
	рыба запеченная(горб,соль,масло)	100	24,6	5,3	0	153	372
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	суп перловый	250	5	1,6	15	80	
	какао (какао, молоко-порошок, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	
Итого		800	39,6	14,3	76,13	630,6	

День 10
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Обед	макаронные изделия с тушенкой(макаронные изделия,туш, соль,масло)	150	4,4	4,4	19,5	139	676
	гуляш из говядины (гов, соль йод,том паста, лук, мука, масло раст	100	8,5	5,7	4	99,6	437
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	

	чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	сок в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	
	Итого	700	18,21	11,55	75,17	483,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	макаронные изделия с тушенкой(макаронные изделия, туш, соль,масло)	200	6,6	6,6	28,5	199	676
	тушиш из говядины (гов, соль йод,том паста, лук, мука, масло раст	150	8,5	5,7	4	99,6	437
	хлеб	50	2,9	0,4	17,8	140	
	чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	сок в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	
	Итого	800	20,41	13,75	84,17	543,6	