

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»
МКУ «КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ»
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
МБОУ «УСТЬ-ОРОТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

671455, Республика Бурятия, Кижингинский район, с.Усть-Орот, ул. Дугарова, 14, тел. 83014131-3-76, E-mail: school_ust-orot@govrb.ru



Утверждаю: 

Директор МБОУ
«Усть-Оротская СОШ»
Д. З. Нимбуева



Согласовано: 

Заместитель начальника
отдела управления
Роспотребнадзора
по Республике Бурятия
в Заиграевском районе
У.Д. Хантаева

10-дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

для обучающихся (11-18 лет)

2024-2025 учебный год

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe	
			с 11-18 лет													
	День 1 (понедельник)															
20	Огурцы свежие (порциями)		100	0,75	6,01	2,34	66,6	0	0,03	0	6,65	16,15	13,30	28,62	0,48	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,68	2,83	17,45	118,25	0	0,15	0	8,25	15,20	24,05	63,55	0,98	
1	Биточки мясные		100	10	13,1	28,3	202,5	0	0,11	-	0,05	17,2	23,64	117,55	52,1	
304	Рис отварной		180	4,38	6,44	44,02	251,64	36	0,03	0	0	3,48	25,34	82	0,7	
331	Соус сметанный с томатом		50	0,88	2,4	3,51	40,05	16,9	0,01	0,01	0,6	14,6	4,8	14,6	0,19	
377	Чай с лимоном		180	0,12	0,018	13,68	55,8	0	0		2,13	15,33	12,27	23,20	2,13	
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0	
	Итого за 1 день		920	21,602	31,081	127,85	822,76	52,942	0,341	0,327	22,948	85,884	125,12	329,82	56,58	

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 11-18 лет	белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
I неделя															
	День 2 (вторник)														
23	Свежие помидоры с репчатым луком		100	1,1	6,11	4,56	77,7	0	0,09	0	20,30	17,21	17,62	32,12	0,83
102	Суп картофельный с горохом		250	5,49	5,27	16,535	148,25	0	0,15	0	5,83	41,48	38,25	137,78	1,83
3	Голубцы ленивые		100	8,38	5,37	12,03	130,03	0	0	0		28,85	12,63	59,56	0,57
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
309	Макаронные изделия отварные		180	6,62	7,50	31,73	202,14	25,2	0,07	0	0	12	25,34	44,6	1,33
330	Соус сметанный		50	0,7	2,4	2,9	37,05	16,9	0,01	0,01	0,019	13,65	2,64	11,3	0,1
378	Чай с молоком		180	1,82	1,62	19,08	97,2	0	0,02	0	1,33	133,33	25,56	111,11	2
338	Банан		100	1,5	0,5	21	96	0	0,04	0,05	10	8	42	28	0,6
	Итого за 2 день		1020	28,402	29,053	126,385	876,29	42,142	0,391	0,377	42,747	258,444	185,76	424,77	7,26

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
I неделя															
	День 3 (среда)														
70	Огурцы соленые (порциями)		100	0,8	0,1	1,7	10	0	0,02	0,1	3,5	23	14	24	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,9	10,9	103,75	0	0,05	0	10,3	34,45	26,2	53,03	1,18
234	Биточки рыбные		100	13,38	4,38	9,38	130,38	0	1,38	0	0,44	53,88	35,60	170,63	1,14
312	Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,52	164,7	44,20	1,54	0	5	51	4,40	9	0,14
330	Соус сметанный		50	0,7	2,4	2,9	37,05	16,9	0,01	0,01	0,019	13,65	2,64	11,3	0,1
376	Чай с сахаром или с вареньем		180	0,063	0,018	13,5	54	0	0	0	0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день		920	23,205	17,841	81,45	587,8	61,142	3,011	0,427	24,797	193,504	116,29	290,39	5,29

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 11-18 лет	белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
I неделя															
	День 4 (четверг)														
45	Салат из капусты белокочанной с морковью		100	1,31	3,24	6,46	60,4	0	0,02	0	24,43	43	16	28,32	0,52
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
140	Суп с рыбными консервами		250	8	10,5	8,66	162	0	0,09	0	0,4	13,75	18,91	94,04	41,68
1	Котлета «Домашняя»		100	10	13,1	28,3	202,5	0	0,11	-	0,05	17,2	23,64	117,55	52,1
171	Каша гречневая		180	9,95	10,74	44,84	315	0,02	0,24	0,12	0	17,3	140,52	278	5,26
331	Соус сметанный с томатом		50	0,88	2,4	3,51	40,05	16,9	0,01	0,01	0,6	14,6	4,8	14,6	0,19
349	Компот из сухофруктов		180	0,59	0,08	28,81	119,52	0	0,02	0	0,80	5,84	33	46	0,96
	Итого за 4 день		920	33,522	40,343	139,13	987,39	16,962	0,501	0,447	31,548	115,614	258,59	578,81	100,71

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				с 11-18 лет	белки	жиры		углеводы	А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р
I неделя															
	День 5 (пятница)														
20	Огурцы свежие (порциями)		100	0,75	6,01	2,34	66,6	0	0,03	0	6,65	16,15	13,30	28,62	0,48
338	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,05	0	15	24	13,5	0	3,3
96	Рассольник с перловой крупой		250	2,01	5,09	11,98	107,25	0	0,10	0	7,5	38,50	31,75	208,75	1
265	Плов с мясом		200	21,98	22,52	34,69	429,3	0	0,52	0,12	1,71	16,56	52,85	232,81	2,41
358	Кисель		180	0,27	0	35,46	144	0	0,6	0,6	30	9	0	0	0
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 5 день		890	28,202	34,303	112,82	882,07	0,042	1,311	1,037	66,128	108,134	133,12	470,48	7,19

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 11-18 лет	белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
II неделя															
	День 6 (понедельник)														
70	Огурцы соленые (порциями)		100	0,8	0,1	1,7	10	0	0,02	0,1	3,5	23	14	24	0,6
102	Суп картофельный с горохом		250	5,49	5,27	16,535	148,25	0	0,15	0	5,83	41,48	38,25	137,78	1,83
1	Биточки мясные		100	10	13,1	28,3	202,5	0	0,11	-	0,05	17,2	23,64	117,55	52,1
309	Макаронные изделия отварные		180	6,62	5,4	31,73	202,14	25,2	0,07	0	0	12	25,34	44,6	1,33
330	Соус сметанный		50	0,7	2,4	2,9	37,05	16,9	0,01	0,01	0,019	13,65	2,64	11,3	0,1
378	Чай с молоком		180	1,82	1,62	19,08	97,2	0	0,02	0	1,33	133,33	25,56	111,11	2
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 6 день		920	28,222	28,173	118,795	785,06	42,142	0,391	0,427	15,997	244,584	151,15	446,64	57,96

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 11-18 лет	белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
II неделя															
	День 7 (вторник)														
23	Свежие помидоры с репчатым луком		100	1,1	6,11	4,56	77,7	0	0,09	0	20,30	17,21	17,62	32,12	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,92	10,93	103,75	0	0,05	0	10,3	34,45	26,2	53,03	1,18
2	Тефтели «Сельские»		100	4,97	7,26	8,52	119,3	0	0,03	0,04	0,41	28,85	12,63	59,56	0,57
171	Каша перловая		180	5,22	8,76	37,02	247,5	72	0,37	0,22	0	47,5	252,93	378,63	8,51
331	Соус сметанный с томатом		50	0,88	2,4	3,51	40,05	16,9	0,01	0,01	0,6	14,6	4,8	14,6	0,19
342	Компот из свежих яблок		180	0,14	0,14	25,09	103,1	0	0,02	0	1,33	133,33	25,56	111,11	2
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
338	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,05	0	15	24	13,5	0	3,3
	Итого за 7 день		1020	17,302	30,273	117,98	826,32	88,942	0,631	0,587	53,208	303,864	374,96	649,35	16,58

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				с 11-18 лет	белки	жиры		углеводы	А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р
II неделя															
	День 8 (среда)														
20	Огурцы свежие (порциями)		100	0,75	6,01	2,34	66,6	0	0,03	0	6,65	16,15	13,30	28,62	0,48
98	Суп крестьянский с крупой		250	1,48	4,91	6,09	76,25	0	0,15	0	25	123,12	66,25	556,25	1,95
1	Котлета «Домашняя»		100	10	13,1	28,3	202,5	0	0,11	-	0,05	17,2	23,64	117,55	52,1
312	Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,52	164,7	44,20	1,54	0	5	51	4,40	9	0,14
330	Соус сметанный		50	0,7	2,4	2,9	37,05	16,9	0,01	0,01	0,019	13,65	2,64	11,3	0,1
378	Чай с молоком		180	1,82	1,62	19,08	97,2	0	0,02	0	1,33	133,33	25,56	111,11	2
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 8 день		920	21,212	34,083	101,78	732,22	61,142	1,871	0,327	43,317	358,374	157,51	834,13	56,77

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 11-18 лет	белки	жиры	углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
II неделя															
	День 9 (четверг)														
45	Салат из капусты белокочанной с морковью		100	1,31	3,24	6,46	60,4	0	0,0 2	0	24,4 3	43	16	28,3 2	0,52
103	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,68	2,84	17,45	118,25	0	0,1 5	0	8,25	15,2 0	24,0 5	63,5 5	0,98
234	Биточки рыбные		100	13,38	4,38	9,38	130,38	0	1,3 8	0	0,44	53,8 8	35,6 0	170, 63	1,14
304	Рис отварной		180	4,38	6,44	44,02	251,64	36	0,0 3	0	0	3,48	25,3 4	82	0,7
331	Соус сметанный с томатом		50	0,88	2,4	3,51	40,05	16,9	0,0 1	0,01	0,6	14,6	4,8	14,6	0,19
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0 11	0,31 7	5,26 8	3,92 4	21,7 2	0,3	0
349	Компот из сухофруктов		180	0,59	0,08	28,81	119,52	0	0,0 2	0	0,80	5,84	33	46	0,96
	Итого за 9 день		920	26,012	19,663	128,18	808,16	52,942	1,6 21	0,32 7	39,7 88	139, 924	160, 51	405, 4	4,49

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции выход, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				с 11-18 лет	белки	жиры		углеводы	А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р
II неделя															
	День 10 (пятница)														
70	Огурцы соленые (порциями)		100	0,8	0,1	1,7	10	0	0,02	0,1	3,5	23	14	24	0,6
88	Щи из свежей капусты		250	1,77	4,95	7,9	89,75	0	0,08	0	18,48	33,98	22,2	47,43	0,83
260	Гуляш		100	14,55	16,79	2,89	221	40	0,21	0,12	0	26,39	140,52	210,35	4,73
171	Каша гречневая		180	9,95	10,74	44,84	315	0,02	0,24	0,12	0	17,3	140,52	278	5,26
378	Чай с молоком		180	1,82	1,62	19,08	97,2	0	0,02	0	1,33	133,33	25,56	111,11	2
	Хлеб йодированный		60	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
338	Банан		100	1,5	0,5	21	96	0	0,04	0,05	10	8	42	28	0,6
	Итого за 10 день		970	33,182	34,983	115,96	916,87	40,062	0,621	0,707	38,578	245,924	406,52	699,19	14,02

10 – дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

Всего за 10 дней		9420	260,863	299,796	1170,33	8224,94	458,46	10,69	4,99	379,056	2054,25	2069,53	5128,98	326,85
В среднем за 1 день		942	26,0863	29,9796	117,033	822,494	45,846	1,069	0,499	37,9056	205,425	206,953	512,898	32,685
Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 5-11 классы			27-32	28-33	115-134	816-952								
Отклонение			-3,38%	Норма	Норма	Норма								

Блюда готовятся по технологическим картам.

Источником для карт является:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
2. Техничко - технологические карты СПСК «ЛИДЕР» (ИНН 0306216952 юр. адрес: 671455, Республика Бурятия, Кижингинский район, улус Усть-Орот, ул. Гомбоева, д. 5)

Утверждаю: _____

Директор МБОУ
«Усть-Оротская СОШ»

Д. З. Нимбуева

Согласовано: _____

Заместитель начальника
отдела управления
Роспотребнадзора
по Республике Бурятия
в Заиграевском районе
У.Д. Хантаева

10-дневное меню МБОУ «Усть-Оротская СОШ»

для обучающихся (11-18

лет)

2024-2025 учебный год