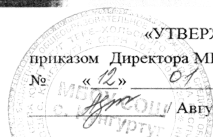


Десятидневный типовой меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Кунгуртут Тере-Хольского кожууна Республики Тыва (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Выход, не менее,	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Вторник-1																
<i>обед</i>																
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	265 М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	377 М	Чай с лимоном 200/5/7 (или 200 - Иван чай с лимоном и имбирем)	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничный	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	Итого			555	23	22	62	510	0	22	0	4	61	329	83	9

Согласовано: ШКОЛА И КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «УТВЕРЖДЕНЫ» В РЕГИОНЕ И НА БАЗЕ ПРЕДИДУЩИХ ВЫСОКОШКОЛЬНОГО ОБЩЕСТВА РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ (РОСШУ) Д/В/ПРОТОКОЛ № 1



«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ « 2 » 01 2021г.

Август-оол Л.М./

«С.О. НАСОВА»
Директор Центра Роспотребнадзора
Республики Тыва

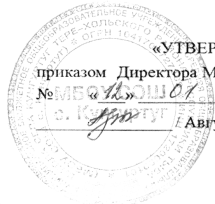
2021 г.

Салчак Л.К./

Десятидневный типовой меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Кунгуртут Тере-Хольского кожууна
Республики Тыва (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Выход, не менее	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Среда-1</i>																
<i>обед</i>																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,027
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой)	150	312 М	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	0,163	26,538	18,3	0,172	45,44	99,21	33,8	1,248
Блюда из мяса, печени и мяса, рубленные, в том числе с соусом	90	271 М	Котлета домашняя с маслом 90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	1	20,49	1,912
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	473 К	Напиток витаминный (шиповник с изюмом, Кучма), 200/11	200	0,456	0,152	20,106	89,09	0,018	80	65,36	0,344	11,2	11,68	4,72	0,513
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
		Итого за		550	19	28	71	619	0	113	105	5	104	206	76	6

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА. УТВЕРЖДЕННЫЙ Президиумом Всероссийского общ.



«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртуг
№ МБОУ СОШ с.Кунгуртуг 01/2021г.

Август-оол Л.М./



«УТВЕРЖДЕНО»
Управлением Государственного
Республике Тыва

2021 г.

Салчак Л.К./

Десятидневный типовой меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Кунгуртуг Тере-Хольского кожууна Республики Тыва (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Выход, не ме-	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Мас-са пор-ции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Четверг-1</i>																
<i>обед</i>																
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак рец 553)	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Щи, борщи, супы овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
<i>Итого за</i>				515	9	9	69	406	0	24	12	3	148	189	68	6

СЭСНИИРЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В УТВЕРЖДЕН НОВЫЙ ТРЕКЦИОННЫЕ Всероссийского общества развития школьной и университетской медицины и кадры (РОБМКИЗ) Протокол № 24 от 14 февраля

