

«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртуг

№ «16» 01 2021г.

/ Август-001 Л.М./



«СОЛДАСОВАН»  
Исполнительный Потребнадзора  
Республики 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 менее, г	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У	ЭЦ		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	
<b>Понедельник-2</b>																	
<b>обед</b>																	
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 225/25	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41	
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с шиповником	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06	
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	
<b>Итого за</b>					450	9	4	39	232	0	91	73	2	49	182	57	4

ОСНОВНЫЕ РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ЗУТ В Р. Ж. Д. И НИИ ВПТ при поддержке Министерства образования Республики Тыва









«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ «12» от 2021г.

Август-оол Л.М./



«СОЛДАСОВАН»

Государственным Роспотребнадзором

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)

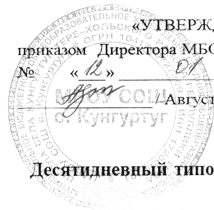
Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Среда-2</i>																
<i>обед</i>																
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4		0,26	45,5	22,1	14,3	0,13
Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	9,106	9,175	54,135	336,945	0,077	1,224	40,4	0,23	253,28	253,35	51,28	0,726
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	<i>Итого за</i>			585	16	13	87	536	0	51	51	1	434	450	114	3

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (МУ, Т, В, Е, Р, Ж, Д, Е, Н, Н, И, И, П) ПРИНЦИПАМ БОРЬБЫ С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ОБЩЕСТВА РАЗВИТИЕ ЦЕЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ (РОУММЗ) ПРОТОКОЛ № 24 Зот 14 февраля









«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ « 01 » \_\_\_\_\_ 2021г.

« 01 » \_\_\_\_\_ Август-оол Л.М./



«СОГЛАСОВАН»

Управляющим Регистрбиандзора

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 и состав 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	
<b>Пятница-2</b>																	
<b>обед</b>																	
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,451	
блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997	
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойттак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
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	
<b>Итого за</b>					465	30	31	65	671	0	15	64	5	288	464	85	5

СОСЛОВИЩЕСТВУ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ЦЕНТРУ «СОН-ОЛ» ГОРОДА ТЫВА. Разработано в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего образования «Тыва-Терский институт образования» Министерства образования Республики Тыва. (РОДММ)ВТ. Протокол № 24 от 14 февраля.

