

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 мес	№ рецеп.	Наименование дней недели, 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
<i>Понедельник-3 обеда</i>																
Блюда из творога, в том числе с поливнойой, соусом	150	219 М	Сырники с молоком ступенным	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803
Блюда из рыбы (рубленные) с добавлением печени трески	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша) с печенью трески	80	9,664	15,741	12,294	229,7	0,087	0,824	4,5	5,227	28,16	143,56	27,82	1,036
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой)	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
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
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>				460	16	20	63	511	0	227	186	6	96	304	82	4

Сканирование рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся осуществляется образовательной организацией в соответствии с приказом Министерства образования Республики Тыва от 14.02.2016 № 24/Вч. Введен в действие приказом № 24/Вч от 14 февраля 2016.





«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

« 12 » \_\_\_\_\_ 2021г.

МБОУ СОШ с. Кунгуртут Август-оол Л.М./



«С.С. ДАСОВАН»

Управление Роспотребнадзора

Республики Татва

\_\_\_\_\_ 2021 г.

Салчак Л.К./

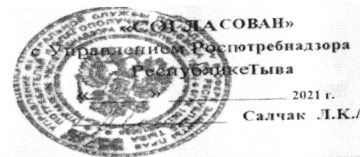
**Десятидневный типовый меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Кунгуртут Тер-Хольского кожууна Республики Татва (возраст 7-11 лет)**

Наименование типа блюда	Выход, не ме-	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Мас-са 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>Вторник-3</b>																	
<b>обед</b>																	
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65М	Салат из моркови с яблоком	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862	
Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175М	Каша молочная "Дружба"	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978	
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар (не более 11)	180 /11	376М	Чай с шиповником м	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- пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого за</b>					535	13	11	82	486	0	76	100	1	318	381	104	4

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В УТВЕРЖДЕННЫЙ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН ВОПРОСНИКОМ ВОПРОСЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ИНДИКАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ (РОСНУМЗ) ПРОТОКОЛ № 24/101-14



«УТВЕРЖДЕН»  
 приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут  
 № « 02 » \_\_\_\_\_ 2021г.  
 Август-оол Л.М./

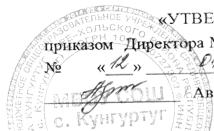


Десятидневный типовой меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Кунгуртут Тере-Хольского кожууна Республики Тыва (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Вы-ход, не менее, г	№ 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>Среда-3</i>																	
<i>обед</i>																	
Выпечные изделия с фруктовой начинкой пониженной калорийностью, (с уменьшенным выдерж хлеба)	35	434 (фарш 471)М	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	40	4,197	0,859	25,295	125,848	0,273	1,596	1,6	0,528	30,357	47,604	10,4	0,485	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911	
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем) /сахар (не более 11 г)	180 /11	376М	Чай с сахаром (или 200 - Иван чай с ягодами)	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
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 Обед</i>					495	9	4	67	337	0	17	2	2	61	172	32	4

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЗНУ В Р Е П У Б Л И К Е Т Ы В А (Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для обучающихся обязательных организаций ЗНУ в Республике Тыва) - республиканское общество развития физической и университетской молодежи и здоровья (РОСФУМЗ) Протокол № 24 от 14 февраля 20





«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ « 6 » 2021г.

Август-оол Л.М./



«СОЛДАСОВАН»

Управление 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	
<b>Четверг-3</b>																	
<b>обед</b>																	
блюда из мяса, печени и мяса, рубленные, в том	90	271М	Котлета домашняя с маслом90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,801	20,493	1,912	
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96	
Компоты (наливки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофрукто в	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655	
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	
<b>Итого за Обед</b>					545	22	23	55	517	0	12	29	5	91	87	38	6

СКОРНИКОВЩЕПТУР БЛЮДА И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ВУЗОВ Р.Т. В РАМКАХ ДЕНЕЖНОГО ПРИВЛЕЧЕНИЯ В Бюджетном образовательном учреждении Республики Тыва: «Тере-Хольский кожуун» Республики Тыва. Министерство образования и науки Республики Тыва. 2021 г.



«УТВЕРЖДЕН»  
 приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут  
 № «12» \_\_\_\_\_ 2021г.  
 \_\_\_\_\_ / Август-оол Л.М./  
 МБОУ СОШ с. Кунгуртут

«СОЦИАЛСОВАН»  
 с Управлением Роспотребнадзора  
 Республики Тыва  
 \_\_\_\_\_ 2021 г.  
 Садчак 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	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Мас-са 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-3</b>																	
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с кедровым орехом)	80	54М	Салат из свеклы с кедровым орехом	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518			6,203	45,65	99,29	53,24	1,225
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаренной 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
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-пшеничной	25		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого за Обед</b>					490	28	38	66	721	0	81	57	10	86	422	126	7

ЭСОН И РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА: РАЗРАБОТКА И УТВЕРЖДЕНИЕ. Выпускной отчет по выполнению государственного задания в сфере высшего образования Республики Тыва. Тыва: Издательство «Содружество» 2021 г. 14 с.

