

«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ «18» 01 / 2021г.

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



«СОУЛАСОВАН»
Правлением 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- ме-	№ реп.	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	
Понедельник-4																	
<i>обед</i>																	
Овощи закрытого грунта порционные (подгариновка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125	
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31	
блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239М	Тефтели рыбные, в том числе с добавлением м печени трески, 90	90	13,132	13,372	8,503	207,152	0,141	2,178	53,9	3,022	110,81	203,61	27,42	0,65	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахара (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофруктов в	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609	
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	
	Итого за				500	24	19	74	570	0	5	74	5	168	286	64	7

Сформирован типовой рацион для обучающихся образовательных организаций Республики Тыва в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и утвержденного Министерством здравоохранения Республики Тыва от 24.01.2021 № 24/01-14/2021



«УТВЕРЖДЕН»
 приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртук
 № 12 от 07 августа 2021г.
 Август-оол Л.М./
 Кунгуртук



«УТВЕРЖДЕН»
 приказом Министра Республики Тыва
 № 1 от 07 августа 2021г.
 Салчак Л.К./

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

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ реп.	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	
Вторник-4																	
обед																	
Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224М	Омлет запеченный с мясом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95		231,669	20,798	2,718
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	151М	Картофель, запеченный в соус сметанном	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516	
Соки (напитки) витаминизированные	180		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 пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого за Обед					510	25	30	63	627	0	33	263	2	188	196	63	8

СКОРИНА РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ В УТВЕРЖДЕННОМ ТИПОВОМ меню Вспомогательного Всероссийского общества развития школьной и университетской медицины и спорта (РОШУМ) Протокол № 24 от 14 февраля



«УТВЕРЖДЕТЬ»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ «14» 01 2021г.

Август-оол Л.М./



«СОЛДАСОВАН»

с Управлением Роспотребнадзора

Республике 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	Вы-ход, не менее, г	№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	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-е</i>																	
<i>обед</i>																	
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	219М	Сырники с молоком стуженым 1 40/40	180	28,408	19,525	23,038	387,13	0,188	0,85	86,3	2,449	280,55	361,53	40,18	0,87	
Щи, борщи, супы овощные	200	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из	180	342М	Компот из см/мор ягод (черн.смор.)	200	0,23	0,046	12,625	48,64	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,329	
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>				635	33	28	59	625	0	82	97	6	347	486	64	3

СОБРАНИЕ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ ТИВА. Издательство: Министерство образования Республики Тыва. 2021 г. 144 стр. ISBN 978-5-7801-0000-0. Тираж 100 экз. Цена 100 руб. 00 коп. Фото: А.С. Салчак. Дизайн: А.С. Салчак. Верстка: А.С. Салчак. Подписано в печать 14.08.2021 г. Объем 14,4 ф. л. Заказ № 24/2021. 14 ф. л.



«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ «11» / 01 / 2021г.

Август-оол Л.М./



«УТВЕРЖДЕНО»

Администрация 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	
Четверг-4																	
обед																	
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	
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50x50	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	
Соки (напитки) витаминизированные	180		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 пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого за					490	27	28	86	706	0	16	24	6	68	326	74	8

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЗУТ В Р Ж Д Н НОБЯИТ (Территориальное ведомственное учреждение развития дошкольного и университетского образования и здоровья РОСДМ) Протокол № 24 от 14 февраля

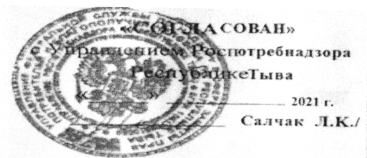


«УТВЕРЖДЕН»

приказом Директора МБОУ СОШ с.Кунгуртут

№ «12» 01 2021г.

С. Кунгуртут Август-оол Л.М./



«СОЦИАЛ СОВАН»
Традиционный Роспотребнадзора
Республике 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	Вы-ход, не менее, г	№ реп.	Наименование днев недели, блюдо	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
Пятница-4																
<i>обед</i>																
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (мак реп 553) М	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
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
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
Итого за				450	11	8	73	410	0	99	30	1	91	219	42	5

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ В УТВЕРЖДЕННЫМИ ТЕРМИНАМИ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ВЕРХНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РЕСПУБЛИКЕ ТИВА. Красноярского областного развития школьной и университетской медицины и здоровья (РОУМ) МЗР Республики Тыва № 24 В от 14 февраля 2021

