



Согласовано:
Руководитель ТО ГУ Роспотребнадзора по Хоринскому району
Жамбалов Б.Б.
2023-2024 г



Утверждаю:
и.о. директора МБОУ «Ханкальская ООШ»
Машанова А.Н.
2023-2024 г

Менюготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура\технологическая карта
		белки	жиры	углеводы	клетчатка	вода		
День 1	Возрастная категория 7-11 лет							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодированная, масло слив)	16,98	21,73	30,93			374,93	84/158
	Суп картофельный с вермишелью (мясо говяжья, вермишель, картофель, морковь, лук, соль, масло раст)	10,07	6,22	21			181,44	893
	Хлеб пшеничный	2,9	0,4	17,8			140	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	0,005	0,02	9,1			37	663
	Круассан в потребительской упаковке	2,88	9,5	22,5			189	
	Итого за обед	785	32,83	37,87	101,33			922,37
День 1	Возрастная категория 12 лет и старше							
	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка, соль йодированная, масло слив)	18,5	23,34	34,02			390,65	84/158
	Суп картофельный с вермишелью (мясо говяжья, вермишель, соль, масло слив)	10,07	6,22	21			217,22	111

		апельсин	200	1,35	0,3	12,15	90
Итого за обед			840	26,68	31,04	92,95	1017
Возрастная категория 7-11 лет							
День 3							
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	20/250	5,02	0,5	13,57	74,8	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	
	Итого за обед	745	25,63	31,59	113,09	888,10	
	Возрастная категория 12 лет и старше						
День 3							
Обед	Суп картофельный гороховый (картофель, горох, лук, морковь, мясо говядина, масло раст)	300	6,02	0,7	14,52	89,7	102
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	
	Итого за обед	885	27,31	33,79	115,75	950	
	Возрастная категория 7-11 лет						
День 4							
	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, соль йод,)	150	8,77	9,35	57,93	298	307

Обед	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том, паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Борщ (картофель, капуста, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250	3,8	2,9	4,3	98,3	
	Какао напиток (какао-порошок, молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед	750	24,63	19,32	78,64	821		
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 4							
Обед	картофельное пюре(картофель, масло сливочное, соль йод.,)	250	6,37	4,1	33,5	315	307
	Тефтели рыбные с соусом (минтай, соль, лук, мука, масло сл, морковь, яйцо, том, паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	210	744
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,4	17,8	220	
	Борщ (картофель, капуста, свекла, лук, томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	300	3,8	2,9	4,3	130	
	Какао напиток (какао-порошок, молоко, сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Итого за обед	880	25,75	19,52	79,44	950	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 5							
	Каша перловая (крупа перловая, соль йодиров, масло слив)	150	14,5	17,2	21,3	336	84
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод,	80/30	13,9	6,5	4	265	437

День 6										
Возрастная категория 7-11 лет										
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка, соль йодиров, масло слив)	200/90	19,3	16,26	28,4	634	307			
	яблоко	200	0,3	0,2	13,69	114	-			
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-			
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663			
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27	205	-			
Итого за обед		835	25,75	26,38	95,99	1270				
День 7										
Возрастная категория 12 лет и старше										
Обед	Суп щи из свежей капусты(картофель, капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	150	88			
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	10,34	17,6	13,5	268	676			
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-			
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	200	99			
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой, сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247			
Итого за обед		795	22,91	34,4	91,16	975,1				
День 7										
Возрастная категория 12 лет и старше										

Обед	Суп щи из свежей капусты(каргофель, капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	150	88	
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	4,9	4,9	20,3	273	676	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-	
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/40	21,6	17,5	17,4	215	99	
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой, сахар- песок)	200	1,02		21,8	87,1	247	
	Мини-рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	-	
	Итого за обед	835	23,41	34,9	91,96	995,1		
	День 8	Возрастная категория 7-11 лет						
	Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	80/220	22,6	30,4	64,5	628	96
		Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
Компот витаминизированный из сухофруктов		200	0,57		19,55	81	255	
мандарин		150	0,8	0,2	7,5	57		
Итого за обед		700	21,41	31,29	107,02	906		
День 8	Возрастная категория 12 лет и старше							

Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод.)	100/250	26,3	35,5	75,3	763	96
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	мандарин	180	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед	830	21,75	31,35	108,13	1162		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 9							
Обед	Картофель отварной	150	5,3	3,9	32,7	185,4	205/105
	Картофель, соль йодиров, масло слив, молоко)						
	Рыба запеченная (горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,0	2,5	13,7	80	274
	Суп перловый картофельный (картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	250	2,4	2,3	17,4	102	138
Итого за обед	780	22,51	14,24	89,08	779,4		
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 9							
Обед	Картофель отварной(картофель, соль йодиров, масло)	180	6,33	4,7	39,2	205	307
	Рыба запеченная (горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	280	-
	Итого за обед						

	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3,6	2,7	13,8	92	274
	Суп перловый картофельный (картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	300	2,4	2,3	17,4	125	138
Итого за обед		830	23,54	14,74	95,58	952	
Возрастная категория 7 - 11 лет							
День 10							
	Макаронные изделия (макаронны, соль йодиров, масло слив)	150	8,77	9,35	57,93	298	304
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том, паста, лук, мука, масло раст)	100/50	20,5	21,3	3,8	269	92
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		750	22,75	12,75	67,47	827	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 10							
	Макаронные изделия (макаронны, соль йодиров, масло слив)	180	8,77	9,35	57,93	325	676
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том. паста, лук, мука, маслораст)	100/75	29,2	29,8	4,7	404	92
Обед	Хлеб пшеничный	100	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		855	43,65	43,65	107,3	989	