

Согласовано

И.о. начальника Управления образования

Барун-Хемчикского района

В.С. Ондар



Утверждено

приказом Управления образования

администрации Барун-Хемчикского кожууна

№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
40	Салат Витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,6	0,01	3,78	0,23	2,78	20,7 1	9,6	0,54	102
4	Каша манная	200	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,2	30,2	0,45	36
114	Чай с молоком	200	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,49	0	0	96	6,5	0,5	4,12
2	Бутерброд с сыром	40	2,34	5,6	16,9	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	17,42	0,46	80,6
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10	0	0	24	13,5	3,3	11

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района

В.С. Ондар



Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	200	6,61	3,36	12,46	128,04	52,3	21,6	2,13	97,0	0,09	1,13	0,05	1,81
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-	-	24,36	26,01	2,32	194,69
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	-	44,37	33,30	1,21	103,91
648	Кисель	200	-	-	15,3	49,6	3,2	2,0	0	15,8	0,02	5,6	0,03	-
18	Хлеб пшеничный	100	7,57	2,9	51,4	261,7	0,11	14,1	1,05	35,1	23,5	13	1,2	-
	Конфеты	15	0,015	-	11,91	48,15	-	-	-	-	0,6	0,15	0,3	0,06

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского кожууна
В.С. Ондар



Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	0,08	1,14	38,25		198,53	28,83	0,31	171,83
122,3	Творог со сметанной	100	11,88	17,88	2,68	222,28	0,04	0,23	0	0	130,4	-	0,45	-
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	158,7	15,2	0,67	126, 2	0,05	2,06	0,01	0,17
18	Хлеб пшеничный	100	7,57	2,9	51,4	261,7	0,11	14,1	1,05	35,1	23,5	13	1,2	-
915	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0	0	34	13	0,3	0

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района

В.С. Ойдар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
49	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,57	4,3	15,2	65,4	22,4	23,61	0,66	38,5	0,03	7,2	0,02	0,52
142	Суп из рыбной консервы	200	6,88	9,23	14,32	192,29	47,6	22,6	1,02	186	0,08	7,28	0,06	1,86
608	Котлеты	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	-	35	25,7	1,2	133,1
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	-	5,83	25,34	1,33	44,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	28,7	19,6	0,96	52,6	0,12	9,33	0,12	1,68
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	754	0,1	0	0	0,05
	Мучное кондитерское изделие (Чоко-пай)	30	1,5	5,7	18,6	132	-	-	-	-	-	-	-	-

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района
В.С. Ондар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
4	Каша гречневая	200	4,41	6,96	46,32	241,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	16,6	1,02	198
389	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	8,0	118	-	1,6	-	-	240	28	0,2	-
337	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	12,7	11,5	0,70	157	0,07	0	0	0	73,4	13,1	2,65	0
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0	-	-	23,5	13	1,2	-
394	Бананы	100	1,5	0,5	21,00	94,50	0,04	10,0 0	-	-	8,00	42,0 0	0,60	

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского кожууна
В.С. Ондар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
71	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	151	114,61	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	15,2	0,52	135,2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0		34,66	17,8	0,64	38,1
304	Плов из птицы	210 80/130	20,3	17	35,69	377,0	0,06	1,01	48		45,1	47,5	2,19	199,3
399	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,2	92,0	14	18	0,8	1,0	0,02	4	0	0,2
18	Хлеб пшеничный	100	7,57	2,9	51,4	261,7	0,11	14,1	1,05	35,1	23,5	13	1,2	0
	Кондитерское изделие Печенье	15	5,5	17	65	440								

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района

В.С. Ондар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
4	Каша манная с изюмом	200	6,6	8,7	49,2	348,17	0,05	0,44	-	-	102,03	17,92	0,6	-
648	Кисель	200	-	-	15,3	49,6	3,2	2,0	0	15,8	0,02	5,6	0,03	0
337	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	12,7	11,5	0,70	157	0,07	0	0	0	73,4	13,1	2,65	0
18	Хлеб пшеничный	100	7,57	2,9	51,4	261,7	0,11	14,1	1,05	35,1	23,5	13,0	1,2	-
912	Груша	100	0,4	0,3	10,30	47,09	0,-02	5,0	0	0	19	12	2,3	0

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района
В.С. Ондар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10

Обед

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Fe	Р
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,33	10,06	0		11,21	9,76	20,77	0,44
132	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	200	12,6	25,6	11,9	125,5	0,08	6,25	0,01	0,12	23,7	20,72	0,85	89,5
436	Жаркое по домашнему	80,160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	65,7	4,03	337
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0-28			25		0,9	
18	Хлеб пшеничный	100	7,57	2,9	51,4	261,7	0,11	14,1	1,05	35,1	23,5	13	1,2	0
	Мучное кондитерское изделие (Барни)	30	1,83	4,65	17,55	117	-	-	-	-	-	-	-	-

Согласовано

И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района

В.С. Ондар



Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
93	Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,18	0,64	172,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125,0	-	156	-	-	7,02	1,92	0,36	-
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	8,9	0,65	
16	Сыр (порциями)	100	23,2	29,5	-	358,3	0,04	0,7	-	-	220	35	1	-
915	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	11	0,10	0

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района

В.С. Сндар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	6,62	40,4	0,05	6,25	-	-	24,28	30,75	1,08	44
98	Суп крестьянский, с мясом и со сметанной	250	18,9	12,53	28,36	245,37	-	17,08	-	-	58,95	37,79	1,19	-
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	14,3	5,03	6,02	146,2	0,15	4,05	0,28	3,68	76,2	35,4	0,85	263
638	Сок натуральный	200	1,0	-	24,2	100,0	-	2,4	-	-	22,0	22,0	0,2	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	21	12	0,63	754	0,1	0	0	0,05

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района



В.С. Ондар

Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
110	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	200	7,44	5,82	9,54	124,84	0,07	9,11	0,11	1,9	43,07	31,07	1,19	103,5
462	Тефтели мясные	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	15,03	0,41	189
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5,0	138	0,81	116
965	Молоко питьевое	200	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	0	0	216	0	0,2	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	52,2	8,9	0,65	-	0,05	-	0,05	0,05
	Кондитерское изделие Пряник	15/10	1,88	2,45	18,60	104,25	-	-	-	-	-	-	-	-

Согласовано
И.о. начальника Управления образования
Барун-Хемчикского района



Утверждено
приказом Управления образования
администрации Барун-Хемчикского кожууна
№ 432 от 6 октября 2020 года

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р
4	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	23,06	1,18	117
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01					
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,61	14,97	29,26	287,0	-	0,21	-	-	143,56	14,95	0,83	-
35	Кисломолочный продукт	200	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,54	-	-	223		0,18	-
	Кондитерские изделия вафли	40	5,5	28	60	21,50	-	-	-	-	-	-	-	-