

**Кяхтинское районное управление образования  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большелугская средняя общеобразовательная школа»**

---

671822, РБ, Кяхтинский район, с. Большой Луг, ул.Цыбиктарова,47 тел. (30142)31-4-13 e-mail: [bolchelougskaya@mail.ru](mailto:bolchelougskaya@mail.ru)

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Большелугская СОШ»



/Манидарова Л.С./

**Примерное 12 - дневное меню  
на 2022 – 2023 учебный год  
с 12-17 лет**

**Режим работы МБОУ «Большелугская СОШ»**

**8.00- 17.00**

**График работы:**

**Понедельник – суббота**

**Время учебных занятий**

**Понедельник 8.30 – 14.05**

**Вторник 8.30 - 14.05**

**Среда 8.30 - 14.05**

**Четверг 8.30 – 14.05**

**Пятница 8.30 - 14.05**

**Суббота 8.30 - 14.0 5**

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**

<b>Вид пищевой продукции</b>	<b>Масса, г</b>	<b>Вид пищевой продукции- заменитель</b>	<b>Масса, г</b>
Мясо говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (филе)	120
		Творог 9%	120
		Баранина II кат	97
		Конина I кат	104
		Мясо лосося (промышленного производства)	95
		Оленина (промышленного производства)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж	100	Творог 9%	20
		Мясо (говядина I кат)	15
		Мясо (говядина II кат)	15
		Рыба (филе)	20
		Сыр	10
		Яйцо куриное	20
		Творог 9%	100
Яйцо куриное (1 шт)	40	Мясо говядина	90
		Рыба (филе)	100
		Творог 9%	30
		Мясо (говядина)	30
		Мясо говядина	35
		Молоко цельное	200
		Сыр	20
		Рыба (филе)	100
		Мясо (говядина)	85
		Творог 9%	100
Картофель	100	Капуста белокочанная	370
		Капуста цветная	80
		Морковь	240
		Свекла	190
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты свежие	100
		Фрукты консервированные	100
Соки фруктово - ягодные	200		
Сухофрукты:			
Яблоки	15		
Чернослив	15		
Курага	15		

	Изюм	10
--	------	----

Сезон: осенне – зимний

Возраст: с 12-17 лет

Время кормления – 11.15 – 11.35

Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Неделя 1</b>						
<b>Понедельник 1 день</b>						
<b>96</b>	Суп «Рассольник» (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст, соль йодир)	250	2,4	6,1	14,38	128,8
<b>260</b>	Гуляш говядина ( говядина, масло раст, лук репчатый, том. пюре, мука пшеничная)	100	14,55	16,79	2,89	221
<b>171</b>	Гарнир гречневая каша с подливом	180	11,1	11,9	49,8	350
<b>377</b>	Чай с лимоном (чай – заварка, вода, сахарный песок, лимоны)	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Йогурт сливочный	20	1,7	2,26	13,94	82,5
	<b>Итого за 1 день:</b>	<b>790</b>	<b>33,04</b>	<b>37,47</b>	<b>115,53</b>	<b>937,82</b>
<b>Вторник 2 день</b>						
<b>139</b>	Суп гороховый (мясной бульон, картофель, горох, лук репчатый, масло раст, соль йодир)	250	7,6	1,08	3,18	215,3
	Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,43	9,12	37,8	257,9
<b>260</b>	Гуляш из говядины( говядина, масло раст, лук репчатый, том. пюре, мука пшеничная)	100	14,55	16,79	2,89	221
<b>332</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,31	-	39,4	160

	Фрукты «Яблоки»	150	0,40	0,40	9,80	95
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого за 2 день:</b>	<b>920</b>	<b>31,45</b>	<b>27,79</b>	<b>112,39</b>	<b>1042,72</b>
	<b>Среда 3 день</b>					
<b>31</b>	Борщ с капустой и картофелем (мясной бульон, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, лук репчатый, том. пюре, масло сливочное.)	250	1,8	4,92	10,93	10,8
<b>91</b>	Котлеты мясные (мясо говядина 1 категории, фарш, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук)	100	11,0	10,24	-	137,2
<b>203</b>	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8
<b>386</b>	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,8	164,5
	<b>ИТОГО за 3 день</b>	<b>770</b>	<b>24,16</b>	<b>21,36</b>	<b>98,91</b>	<b>551,90</b>
	<b>Четверг 4 день</b>					
<b>149</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук репчатый, томат пюре, масло раст, фрикадельки мясные)	250/20	1,58	4,98	9,14	95,25
<b>291</b>	Плов с мясом (говядина, лук репчатый, морковь, том. пюре, крупа рисовая.)	180/100	16,94	10,46	35,73	305,3
	Напиток из шиповника	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,8	164,5
	<b>ИТОГО за 4 день</b>	<b>770</b>	<b>22,48</b>	<b>15,64</b>	<b>97,55</b>	<b>679,65</b>
	<b>Пятница 5 день</b>					
<b>103</b>	Суп с макаронными изделиями ( мясной бульон, вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	2,85	5,07	12,99	117,0
<b>321</b>	Капуста, тушенная с мясом( капуста свежая, мясо говядина, масло сливочное, том. пюре, лук репчатый, мука пшеничная, сах, песок)	180/100	4,13	8,6	25,13	200,3
<b>389</b>	Сок персиковый	200	1,0	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>11,14</b>	<b>14,07</b>	<b>77,64</b>	<b>495,62</b>
	<b>Суббота 6 день</b>					
<b>313</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар. яйцо, масло слив, сметана 15%, молоко сгущенное)	200/15	20,25	8,99	36,52	354,6
<b>175</b>	Каша «Дружба» (молоко,	200	5,79	10,64	31,88	247,6

	рис, пшено, масло сливочное)					
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30/10	1,18	3,74	7,44	68
<b>2</b>	Сыр порциями (российский)	15	2,63	2,66	-	35
<b>3</b>	Чай с молоком	200	1,52	1,46	2,18	27,98
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>31,37</b>	<b>27,49</b>	<b>78,02</b>	<b>733,18</b>
<b>Неделя 2</b>						
<b>Понедельник 7 день</b>						
<b>88</b>	Суп «Щи» (мясной бульон, капуста свежая, морковь, картофель, лук репч, том. пюре, масло слив)	250	1,8	4,92	10,93	10,8
<b>291</b>	Плов с мясом(говядина, лук репчатый, морковь, том. пюре, крупа рисовая)	180/100	16,94	10,46	35,73	305,3
<b>382</b>	Какао с молоком ( какао – порошок, молоко, вода, сахарный песок)	200	4,0	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>25,9</b>	<b>19,32</b>	<b>83,55</b>	<b>528,22</b>
<b>Вторник 8 день</b>						
<b>103</b>	Суп с макаронными изделиями (мясной бульон, лапша, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	250	2,38	5,07	12,99	117
<b>436</b>	Жаркое по домашнему ( мясо говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, том. пюре)	200	18,53	11,4	27,97	307,8
<b>332</b>	Кисель из концентрата плодовых и ягодных экстрактах (кисель из концентрата, сахар, аск. кислота, вода)	200	0,31	-	39,4	160
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Фрукты «Груши»	150	7,11	0,6	15,45	70,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>31,49</b>	<b>16,93</b>	<b>115,13</b>	<b>748,82</b>
<b>Среда 9 день</b>						
<b>96</b>	Суп «Рассольник» » (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло раст, соль йодир)	250	2,4	5,09	11,98	107,3
<b>279</b>	Тефтели из говядины (мясо говядина 1 категории, рис, масло слив, лук)	100	73,2	7,95	9,32	137,2
<b>312</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	180	4,12	6,4	27,4	184,8
<b>386</b>	Компот из сухофруктов	200	3,16	2,67	15,94	100,6

	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>86,04</b>	<b>22,51</b>	<b>83,96</b>	<b>623,42</b>
<b>Четверг 10 день</b>						
<b>83</b>	Суп овощной (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч, масло раст, минтай, соль йодир)	250	1,58	4,98	9,14	95,25
<b>91</b>	Котлеты рыбные (минтай, хлеб пшеничный, масло сливочное)	100	11,0	5,24	1,6	137,2
<b>304</b>	Рис припущенный	180	19,03	15,67	29,58	303,42
<b>377</b>	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>34,9</b>	<b>26,31</b>	<b>74,84</b>	<b>691,39</b>
<b>Пятница 11 день</b>						
<b>82</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем (мясной бульон, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, лук репчатый, том. пюре, масло сливочное.)	250	1,8	4,92	10,93	10,8
<b>171</b>	Гарнир гречневая каша с подливом	180	11,1	11,9	49,8	350
<b>260</b>	Гуляш из говядины (говядина, масло раст, лук репчатый, том. пюре, мука пшеничная)	100	14,55	16,79	2,89	221
<b>389</b>	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>31,61</b>	<b>34,01</b>	<b>103,14</b>	<b>760,12</b>
<b>Суббота 12 день</b>						
<b>27</b>	Булочки домашние с повидлом	150/20	20,25	8,99	36,52	354,6
<b>4</b>	Каша вязкая рисовая на молоке	200	7,85	10,1	49,4	320
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68
<b>2</b>	Сыр порциями (российский)	15	2,63	2,66	-	35
<b>3</b>	Чай с молоком	200	1,55	1,46	2,18	27,98
	<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>33,46</b>	<b>26,95</b>	<b>95,54</b>	<b>805,58</b>