

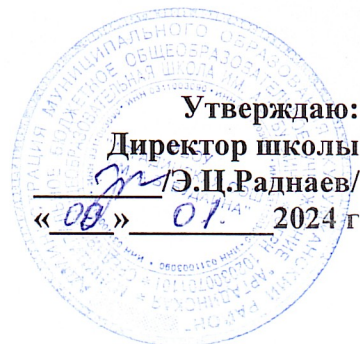
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Аргадинская средняя  
общеобразовательная школа  
им. А. Б. Будаина»



Нютагай засагай бюджетэй  
юрэнхы болбосоролой  
эмхи зургаан «Аргатын  
А.Б. Будаинай нэрэмжэтэ юрэнхы  
болбосоролой дунда хургуули»

671634, Республика Бурятия, Курумканский район, улус Аргада,  
улица Ленина 14. тел./факс: 8(30149) 93631, тел. 8(30149)93638

671634, Буряад Улас, Хурамхаанай аймаг, Аргата улас,  
Ленинэй гудамжа, 14. утас./факс: 8(30149) 93631, утас. 8(30149)93638



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Аргадинская средняя общеобразовательная школа им  
А.Б.Будаина»**

**12-дневное меню одноразового питания (обед) для 5-11 классов,  
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590, обучающихся, получающих  
основное ( среднее) общее образование**

**Возрастная категория - старше 12 лет**

Используемые источники:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Гигиена детей и подростков. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. М., 2021
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания // под ред. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: Издательство «Арий», 2015
3. СП 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения
5. МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций
6. Химический состав пищевых продуктов: справочник // под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт. 2002
7. [https://health-diet.ru/base\\_of\\_food/sostav](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav)

Распределение суточной потребности по приемам пищи  
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Распределение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	20	18	18,4	76,6	544
II завтрак	5	4,5	4,6	19,15	136
<b>Обед</b>	<b>35</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>
Полдник	15	13,5	13,8	57,45	408
Ужин	25	22,5	23	95,75	680
Итого за день		90	92	383	2720

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Понедельник						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,2	7,75	17,1	195,4	187
	Макаронные изделия отварные	200	4,9	10	51,3	240,3	54-1г
	Тефтели мясные	100	12,5	9,1	14,9	210,4	54-8м
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>30,99</b>	<b>31,99</b>	<b>133,1</b>	<b>941,8</b>	
День 2	Вторник						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	12,75	17,2	195,25	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	202	54-4г
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7	54-4м
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
		<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>26,89</b>	<b>31,49</b>	<b>108,4</b>	<b>821,15</b>
День 3	Среда						
	Суп Рассольник Ленинградский	250	3,25	13	24,5	224,5	54-3с
	Картофельное пюре	200	6,4	6,9	38,8	234,27	54-11г
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7	587
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
		<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29,3</b>	<b>32,18</b>	<b>122,26</b>	<b>888,31</b>
День 4	Четверг						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,25	14,5	26	213,25	54-8с
	Рис отварной	200	3,7	6,9	34,3	262,4	54-6г
	Котлета рыбная	100	12,74	9,31	5,5	100,4	54-1р
	Чай с лимоном	180	0,6	0	26,7	104,8	1008
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	Мандарины	100	1,3	0,3	17	77	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>29,28</b>	<b>31,55</b>	<b>132</b>	<b>867,95</b>	
День 5	Пятница						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,25	13,85	24,15	208,4	54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	202	54-4г
	Гуляш из отварного мяса	100	13,2	5,4	13,7	197,3	54-2м
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
		<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29,32</b>	<b>26,59</b>	<b>114,18</b>	<b>815,4</b>
День 6	Суббота						
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	4	11,75	24,75	220,5	54-10с
	Макаронные изделия отварные	200	4,9	10	51,3	240,3	54-1г
	Бефстроганов	100	16,7	9,86	35,97	264,42	54-1м
	Кисель из ягоды	180	0,5	0	32,33	159,2	359
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
		<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29,79</b>	<b>32,15</b>	<b>166,85</b>	<b>994,52</b>

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 7	Понедельник						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,25	14,5	26	213,25	54-8с
	Макаронные изделия отварные	200	4,9	10	51,3	240,3	54-1г
	Фрикадельки в соусе	100	7,9	3,8	9,6	192,7	620
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	54-21гн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТТК
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТК
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>30,44</b>	<b>33,34</b>	<b>137,2</b>	<b>941,95</b>	
День 8	Вторник						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	12,75	17,2	195,25	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	202	54-4г
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7	54-4м
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>26,89</b>	<b>31,49</b>	<b>108,40</b>	<b>821,15</b>	
День 9	Среда						
	Суп Рассольник Ленинградский	250	3,25	13	24,5	224,5	54-3с
	Картофельное пюре	200	6,4	6,9	38,8	234,27	54-11г
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7	587
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29,30</b>	<b>32,18</b>	<b>122,26</b>	<b>888,31</b>	
День 10	четверг						
	Суп из рыбных консервов	250	8,5	7,75	29,75	253,5	54-12с
	Плов (говядина)	300	19,5	23,1	38,25	389,4	54-11м
	Компот из кураги	180	0,72	0	23,22	97,2	54-2хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	Мандарины	100	1,3	0,3	17	77	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>33,71</b>	<b>31,69</b>	<b>130,72</b>	<b>927,20</b>	
День 11	Пятница						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,25	13,85	24,15	208,4	54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	6,8	29,2	202	54-4г
	Биточки мясные	100	13,4	3,2	13,5	167,6	54-6м
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29,52</b>	<b>24,39</b>	<b>113,95</b>	<b>785,70</b>	

День 12	Субота						
Обед	Суп крестьянский с крупой пёрловой	250	4	11,75	24,75	220,5	54-10с
	Макаронные изделия отварные	200	4,9	10	51,3	240,3	54-1г
	Бефстроганов	100	16,7	9,86	35,97	264,42	54-1м
	Кисель из ягоды	180	0,5	0	32,33	159,2	359
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5	ТК
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,9	39,6	ТК
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>29,79</b>	<b>32,15</b>	<b>166,85</b>	<b>994,52</b>	